

# قلوبنا الجريحة

## وحقوق الشفاء



June Hunt  
جوون هنت





# قلوبنا الجريحة وحق الشفاء

تأليف :

جوون هنت

ترجمة :

داليا وهيب



الكتاب : قلوبنا الجريحة وحق الشفاء  
الكاتب : جيون هنت  
ترجمة : داليا وهيب

---

حقوق الطبع محفوظة

---

رقم الإيداع : ٩٧ / ٩٣٩٣  
الترقيم الدولي : 6 - 25 - 5607 - 977

الجمع والاخراج الفنى والطباعة  
**لوجوس سنتر**

تليفون / فاكس ٢٩٠٦١٦١  
ص . ب . ٢٤٥٥ الحرية  
هليوبوليس - القاهرة

Logos Center  
P.O.Box : 2433  
Stafford, TX 77497  
U.S.A.

Email : rugaid@rusys.EG.net



الجزء الأول

---

الفخاخ العاطفية

---







# الغضب

مخزى زكى جيون

لقد كنت دائماً من هؤلاء الأشخاص الذين يتضايقون بسرعة ثم أعتذر وينتابني شعور بالذنب. وقد حصلت على الخلاص قريباً وتغيرت حياتي تغيراً كاملاً إلا أنني فقدت أعصابي منذ عدة أسابيع وغضبت بشدة وشعرت بالأسف العميق لما حدث وطلبت من الله أن يسامحني وطلبت أيضاً من الشخص الذى أخطأت فى حقه أن يسامحني إلا أنني ما زلت أشعر بالذنب ! فلماذا لا يمكننى أن أتحكم فى أعصابي أكثر من ذلك ؟

## عزيرى

لقد قال يسوع كلمات مشجعة جداً لك فى إنجيل (يوحنا ٨ : ٣٢) :  
"وتعرفون الحق والحق يحرككم" ويجب أن تعرف هذه الحقيقة الهامة ألا  
وهى أنه عندما عرفت المسيح حل فىك روح المسيح ليكون بمثابة  
المدافع عنك وليفند كل الإتهامات التى يشتكى بها إبليس عليك ويضمن  
لك الغفران الكامل (اقرأ الرسالة إلى أهل رومية ٨ : ٣٣ ، ٣٤) . وتذكر  
الرسالة إلى أهل كولوسى ٢ : ١٣ "أحياكم معه مسامحاً لكم بجميع  
الخطايا". لاحظ كلمة جميع ، وهى تعنى حرفياً جميع خطايا الماضى  
التي تشعر حيالها بالذنب وكذلك جميع الخطايا التي ترتكبها فى الحاضر  
وكذلك جميع الخطايا التي يعلم الله أنك سترتكبها فى الأيام القادمة.

وعلى الرغم من تأنيب الله لك عن التصرفات الخاطئة التي  
ترتكبها إلا أن هدفه ليس الإدانة وعدم الاستحقاق للذين يصاحبان  
شعورك بالذنب ، إنما يهدف تأنيب الله إلى تغيير سلوكك الخاطئ  
بسلوك يتشبه أكثر بالمسيح. فإذا كنت تعلم أن الله قد سامحك  
على خطاياك وإذا كنت قد اعترفت بخطيتك لتظهر ضميرك  
ولتستعيد علاقتك بالله فعليك أن تدرك أن تأنيب الله لك ما هو إلا



دعوة للتغيير. وبمجرد أن تفهم أن الله يمدك بنعمة الغفران الكامل فستحرر لتبدأ في التعامل مع غضبك ومعالجته ، فعليك أن تدرك أن الله يريدك أن تظهر نفس هذا الحب والغفران للآخرين .

وقد يدهشك معرفة أن عاطفة الغضب في حد ذاتها ليست خطية ، فتخبرنا الرسالة إلى أهل أفسس ( ٤ : ٢٦ ) " اغضبوا ولا تخطئوا . لا تغرب الشمس على غيظكم " وهذا يعنى أن الغضب عاطفة وضعها الله في داخلنا، ولكن رد فعلنا في وقت الغضب هو الذى يحدد ما إذا كنا قد تصرفنا تصرف سليم أم لا . ففقدان الأعصاب والانفجار في الآخرين تصرف غير سليم، ولكن عندما تنظر إلى غضبك على أنه علامة على وجود شئ ما يضايقك فهذا تصرف سليم .

فعادة ما نستخدم الغضب كوسيلة دفاعية لتحميننا من الشعور بعدم الراحة وهكذا نجد أنه أسهل على المرء أن يظل غاضباً عن أن يعالج سبب هذا الغضب . وقد يعينك أن ترى أن غضبك مثل الضوء الأحمر الذى يظهر فى "تابلوه" السيارة ليخبرك أن ثمة شئياً ما غير سليم فى السيارة لذلك إذا كنت تريد الانتصار على فقدانك لأعصابك فعليك أن تدرك أن الغضب ما هو إلا علامة على ضرورة فحص القلب حتى تعرف أياً من هذه الأسباب الأربعة وراء شعورك بالغضب .

### الألم (جراح القلب)

اقرأ قصة يوسف المذكورة فى سفر التكوين ٣٧ . فقد كان الطفل المدلل بلا منازع عند أبيه يعقوب لذلك عندما سمح إخوته للشعور بالخيرة والألم بالتسلل إلى قلوبهم خططوا لقتل أخيهم . فعندما تختبر الشعور بالرفض أو أية آلام عاطفية من أى نوع لا تسمح لغضبك أن يتحول إلى مرارة .

## الخوف (المستقبل مهدد)

لقد خلقنا الله وفي داخلنا إحتياج للشعور بالأمان ، فعندما نشعر أن هناك ما يهددنا ،أو عندما نخاف من تغير الظروف يكشف القلب - الخائف - عن نقص في الثقة في خطة الله الكاملة لحياتك . نجد في سفر ( صموئيل الأول ١٨ : ٨ ) أن شاول غضب من انتصارات داود الكثيرة في ساحة المعركة . لقد شعر شاول أن شعبية داود تهدده وخاف من أن يفقد مملكته . فولد خوف شاول فيه الرغبة لقتل داود .

## الإحباط (ما تفعله غير مقبول)

يُعد شعورنا بالإحباط نتيجة للتوقعات والأحلام التي لم نحققها لأنفسنا أو للآخرين سبباً أساسياً للشعور بالغضب . فيتغذى احتياجنا الذي وضعه الله في داخلنا للتميُّز في الحياة على ما نفعله نحن شخصياً أو ما نطلب من الآخرين أن يفعلوه ليحققوا لنا رغباتنا . يخبرنا سفر ( التكوين ٤ : ٣ - ٨ ) قصة أخوين آتيا بتقدماتهما . فقد اختار قايين أن يقدم ما أراد هو أن يقدمه بعيداً عما يطلبه الله منه . وعندما رفض الله هذه الأمور التي يقدمها من تلقاء نفسه ، تطور شعوره بالإحباط ليتحول إلى غضب جارف دفعه لقتل أخيه هابيل .

## الظلم (حق أنتهك)

يوجد في داخل كل واحد منا معيار أخلاقي ليفرق بين ما هو صواب وما هو خطأ . وعندما يُنتهك هذا المعيار سواء من جانبنا أو من جانب الآخرين نشعر بالغضب . عندما سمع الملك داود قصة الرجل الغنى الذي يمتلك الكثير من الأغنام والذي ذبح النعجة



الوحيدة التى يمتلكها رجل فقير. " حمى غضب داود على الرجل جداً" ( ٢ صم ١٢ : ٥ ) لقد أخير يوناثان الملك داود بهذه القصة لأن داود كان مذنباً نحو شخص آخر .

هل فهمت مصادر الغضب ؟ إذن فأنت تتساءل لماذا أعطانا الله عاطفة الغضب هذه إذا كان من الممكن أن تكون عاطفة مدمرة إلى هذا الحد ؟ ربما تعرف مصطلح " يحقق عكس النتائج المرجوة ". يستخدم الله عاطفة الغضب ليعيدك إلى مرحلة أكبر فى مجال النمو الروحى . فيسمح الله بالتجارب التى تدفعك إلى الغضب حتى تتعلم أن تتحكم فى أعصابك أكثر لتتشبه بالمسيح . " الذى به تبتهجون . مع أنكم الآن إن كان يجب تحزنون يسيراً بتجارب متنوعة . " لكى تكون تزكية إيمانكم .... " ( ١ بط ١ : ٦ ، ٧ ) .

### العلاج : تحكم فى أعصابك

● اعترف بأن غضبك لا يمكنك السيطرة عليه : " من يكتم خطاياهم لا ينجح ومن يقر بها ويتركها يُرحم " ( أم ٢٨ : ١٣ ) .

● إعتذر لأى شخص جرحته أو ظلمته : " فإن قدمت قربانك إلى المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً عليك . فاترك هناك قربانك أمام المذبح وانهب أولاً اصطالح مع أخيك . وحينئذ تعال وقدم قربانك " ( متى ٥ : ٢٣ ، ٢٤ ) .

● أطلب من الله أن يعينك على معرفة السبب وراء شعورك بالغضب : " اختبرنى يا الله واعرف قلبى امتحننى واعرف

أفكارى وانظر إن كان فىّ طريق باطل واهدنى طريقاً أبدياً " (مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ ) .

• ارفع طلباتك إلى الله : " الاحتماء بالرب خير من التوكل على إنسان " (مزمور ١١٨ : ٨) .

• عندما تشعر بأنك مجروح أو مرفوض توجه إلى الله لترتاح فى حبه الدائم لك " تراءى لى الرب من بعيد . ومحبة أبدية أحبتك من أجل ذلك أدمت لك الرحمة . سأبنيك بعد قتبنيين يا عذراء إسرائيل تترينين بعد بدفوفك وتخرجين فى رقص اللاعبين " (إرميا ٣١ : ٣ ، ٤) . وعندما تشعر بالخوف أو بأن هناك ما يهدد سلامك توجه إلى الله ليعطيك الأمان : " طلبت إلى الرب فاستجاب لى ومن كل مخاوفى أنقذنى " (مزمور ٣٤ : ٤) .

• وعندما تشعر أن الآخرين أحبطوك أو خيَّبوا ظنك تنازل عن تطلعاتك ، وضع رجاءك فى الله فقط : " إنما الله انتظرى يا نفسى لأن من قبله رجائى . إنما هو صخرتى وخلاصى ملجأى فلا أتزعزع . على الله خلاصى ومجدى صخرة قوتى محتماى فى الله . توكلوا عليه فى كل حين يا قوم اسكبوا قدامه قلوبكم . الله ملجأ لنا " (مزمور ٦٢ : ٥ - ٨) .

• وعندما يواجهك أحد بما هو حق وعدل عليك أن تعترف بأن الله يسيطر على كل الظروف ويهيمن عليها . " إن كان ممكناً فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس . لا تنتقموا لأنفسكم أيها



الأحباء بل أعطوا مكاناً للغضب لأنه مكتوب لى النعمة أنا أجازى  
يقول الرب " ( رومية ١٢ : ١٨ ، ١٩ ) .

● سامح الآخرين : " فالبسوا كمختارى الله القديسين  
المحبوبين أحشاء رأفات ولطفاً وتواضعاً ووداعة وطول أناة .  
محتملين بعضكم بعضاً . ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على  
أحد شكوى كما غفر لكم المسيح أيضاً . وعلى جميع هذه البسوا  
المحبة التى هى رباط الكمال ( كولوسى ٣ : ١٢ - ١٤ ) .

● عبّر عن مشاعرك بأسلوب رقيق : " الجواب اللين يصرف  
الغضب والكلام الموجه يهيج السخط " ( أمثال ١٥ : ١ ) .

● إسع للسلام والقداسة : " اتبعوا السلام مع الجميع والقداسة  
التي بدونها لن يرى أحد الرب . ملاحظين لئلا يخيب أحد من نعمة  
الله . لئلا يطلع أصل مرارة ويصنع انزعاجاً فيتنجس به كثيرون " ( عبرانيين ١٢ : ١٤ ، ١٥ ) .

وهناك حقيقة أخرى هامة يجب أن  
تعرفها وأنت تبدأ رحلة استعادة سيطرتك  
على أعصابك ، هى أنه عندما قبّلت المسيح  
وقبّلت الغفران الكامل من الله بالمسيح  
فإنك حصلت على الحق فى الدخول إلى  
ينابيع الله لتستجيب للآخرين بأسلوب  
يتسم بالتقوى : " أستطيع كل شئ فى

المسيح الذي يقوينى " (فيلبى ٤ : ١٣ )  
فيمكنك التحرر من السعى للحصول على  
قبول الآخرين لك ، فقد حصلت على القدرة  
على ألا تغضب مرة أخرى عندما لا يحقق  
الآخرون توقعاتك فيهم ، وأخيراً ليس عليك  
أن تفقد أعصابك لأن المسيح يتحكم فيها .



# الاكتئاب

عزيزتي جودون

لقد عانيت مؤخراً من فقدان علاقة حميمة ،  
 وفقدان للعمل ، وفقدان للشهية وبدلاً من أن ألجأ  
 للرب قضيت معظم وقتي أسأل نفسي لماذا جئت  
 إلى هذا العالم ؟ لم تعد لدى القدرة على الصلاة  
 فقد بدا لي كما لو أن الصلاة بلا فائدة وبلا حياة  
 بالنسبة لي فأنا لا أعرف ما إذا كان الله موجوداً أم لا  
 ؟ وإذا كان موجوداً فأنا لا أحبه لأنه سمح لكل هذا  
 أن يحدث في حياتي ! لقد أدمنت الخمر لأنني أشعر  
 بالغضب والشفقة على ذاتي وما زلت أشعر باليأس .  
 هل من رجاء لي ؟

## عزيزى

يكشف خطابك عن مدى الألم والظلام والبرودة التى تمتلئ بها أيامك ، فقد بدا لى كما لو أن سحباً عاصفة الاكتئاب قد زحفت إلى نفسك لدرجة أنك لا ترى أية بادرة أمل . ولكن على الرغم من أنك لا تشعر بأن هناك رجاء لقلبك إلا أن الرب يؤكد لك أنه يوجد رجاء ، فهو يعلمك كم أنت مهم بالنسبة له عندما يقول فى سفر إرميا ( ٢٩ : ١١ ) " لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفكر بها عنكم ... أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " .

من المؤكد أن هناك رجاء لحياتك . فالله يؤكد لك أنه هناك معنى لحياتك ، وأنت عين جداً فى عينيه . نعم عين . يخبرنا سفر ( إشعياء ٤٣ : ٣ ، ٤ ) " لأنى أنا الرب إلهك ... إذ صرت عزيزاً فى عينى وأنا قد أحببتك " الله يحبك جداً ويريد أن يزيل سحب الاكتئاب المظلمة ليحيطك بنور حبه .

## سُحب الاكتئاب

### ما هو الاكتئاب ؟

يعد الاكتئاب كلمة شاملة تغطي مشاعر كثيرة تتأرجح بين عدم الرغبة في فعل أى شئ إلى الإحساس باليأس التام ، أما من الناحية النفسية فالإكتئاب هو الحالة التى يشعر فيها القلب بالضغط وعدم القدرة على الإحساس بالفرح . وعلى الرغم من اعتقاد معظم الناس أن الاكتئاب لا يحدث إلا فى مجال العاطفة إلا أن سحب الاكتئاب تظل الشخص روحاً ونفساً وجسداً.

### ما سبب الاكتئاب ؟

ينتج الاكتئاب من عدة مشاكل فى المجالات المختلفة لحياة الإنسان فيتكون كل شخص منا من ثلاثة أجزاء كما نرى فى رسالة تسالونيكي (الأولى ٥ : ٢٣) " لتحفظ روحكم ونفسكم وجسدمكم كاملة بلا لوم ... " لهذا فإنه عندما تحدث مشكلة فى أى جزء من هذه الأجزاء الثلاثة يمكن أن تتسبب فى حدوث مشاكل فى الجزئين الآخرين لأن هذه الأجزاء الثلاثة مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً إلا أنك ستحصل على إشراقة الشمس مرة أخرى عندما تتعلم كيفية معالجة الاكتئاب.

### أولاً : علاج الجسد (واجه السُحب)

#### ١ - اعرض نفسك على طبيب

تُعد استشارة الطبيب الذى سيأخذ أمراً حساسك بالاكتئاب مأخذ الجد أمراً هاماً لكى تنقش عنك سُحب الاكتئاب هذه . يمكن أن تساهم الكثير من المشكلات الجسدية فى الشعور بالاكتئاب .



فعلى سبيل المثال يُعد اختلال وظائف العقل الكيمائية أحد الأسباب الأساسية فى الشعور بالاكتئاب .

وهذا الخل يمكن علاجه بواسطة الأدوية ولكن يخاف العديد من المؤمنين من أن يصفهم الآخرون بأنهم أناس غير روجيين إذا ما لجأوا إلى الطب عندما يشعرون بالاكتئاب ففى بعض الأحيان تكون هناك حاجة ماسة إلى العلاج الطبى لفترة من الوقت حتى يتم تسوية التقلبات التى قد يعانى منها من يشعرون بالاكتئاب . وفى ( حزقيال ٤٧ : ١٢ ) صنع لم "ورقة للدواء " لهذا فإن العلاج الطبى أمر كتابى . ويجب ألا يُستخدم الطب فى تخدير الإحساس بالألم أو الهروب منه ولكن فى مساعدة الشخص على التغلب على الألم .

## ٢ - قاوم الاكتئاب من الناحية الجسمانية

يعانى معظم الذين يعانون من الاكتئاب من فقدان لطاقاتهم وقدرتهم وقد يكون القيام من السرير مشكلة كبيرة فى الصباح ولكن على الرغم من ذلك باستطاعتك أن تعين جسدك على مقاومة الاكتئاب :

⇐ حافظ على القيام بجدول محدد : اشترك فى أنشطة الكنيسة واقبل دعوات الآخرين لك حتى لو كنت تشعر بعدم الرغبة فى قبول هذه الدعوات .

⇐ مارس التمرينات الرياضية يومياً : على الرغم من أنه ربما ينتابك شعور بالتعب إلا أن ممارسة رياضة المشى السريع لمدة ٣٠ دقيقة ستزيد من مواد كيميائية معينة وهذه المواد ستساعدك على التخلص من الاكتئاب .

⇐ استمع إلى موسيقى تسبيح مسيحية : قدنا الكلمات والألحان الخاصة بموسيقى التسبيح بإحساس بالانطلاق مقارنة بالاكثئاب الذى قد ينتابك نتيجة لسماع موسيقى الروك .

⇐ أقض وقتاً تتعرض فيه للشمس : تشير الأبحاث إلى أن عدم التعرض للشمس يزيد الاكثئاب .

⇐ احرص على تناول وجبات لا تتسم بالإفراط : احرص على تناول وجبات منتظمة فى أوقات محددة حتى تتمكن من الإبقاء على طاقتك حتى لو كنت لا تشعر بحاجتك إلى الطعام . واعلم أن الكحول يصيب الإنسان بالشعور بالاكثئاب وأن الإفراط فى تناول السكريات يؤدى إلى إرتفاع نسبة السكر فى الدم والذي يؤدى حتماً إلى الاكثئاب .

⇐ نظم مواعيد نومك : إذا كنت تعاني من اضطرابات فى النوم فاحرص على عدم النوم فى أثناء النهار ، وتجنب شرب المواد المنبهة التى تحتوى على مادة الكافيين بعد الساعة الرابعة بعد الظهر ومارس التمرينات الرياضية يومياً واحرص على أخذ حمام دافئ وشرب كوب من اللبن قبل ميعاد النوم . وأما إذا كنت ممن ينامون لفترات طويلة فاضبط منبهاً على ميعاد مبكر للإستيقاظ ، واحرص على الاستيقاظ من نومك فى ميعاد محدد كل يوم ، وضع خطة للمهام التى يجب أن تنجزها كل يوم والتزم بهذه الخطة ستساعد هذه الخطة الروتينية جسدك على التكيف مع الاستيقاظ المبكر ومقاومة الاكثئاب .

## ثانياً : علاج النفس (إزالة السحب)

تتألف النفس التي يطلق عليها لفظ الشخصية أحياناً من عقلك وإرادتك وعواطفك . وعادة ما تشعر النفس بالاكْتئاب بعد شعورها بالضيق حيث يشعر القلب بنوع من أنواع الضغط كما لو أن هناك قطعة حديد ثقيلة قد سقطت على وسادة مصنوعة من مادة "الفوم" فعندما تفقد علاقة مهمة في حياتك سواء بسبب رفض الطرف الآخر لك فمن الطبيعي أن يشعر قلبك بالضغط . ولكن بعد مضي فترة من الزمن يجب أن يُشفى قلبك من هذا الضغط . ولكن إن لم يستعد القلب حالته الطبيعية فهذا معناه أن هذا القلب يعاني من الاكتئاب .

فتقول مع كاتب المزامير "لولا أنني آمنت بأن أرى جود الرب في أرض الأحياء " (مزمور ٢٧ : ١٣) ذلك بغض النظر عن المدة التي كانت فيها سماؤك معتمدة ونفسك مكتئبة . يمكنك أن تثق أن قلبك سيستعيد حالته الطبيعية مرة أخرى

### عواطفك : واجه مشاعرك

عادة ما يشعر هؤلاء الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالاكْتئاب فيختفي السبب الأساسي للشعور بالاكْتئاب تحت مشاعر الضيق ولكن تجاهل المشاعر أو إنكارها لن يجعل هذه المشاعر تفارق النفس ، أي أن هذه المشاعر قد دُفنت حية في أعماق النفس حيث تزداد سوءاً وتبث السم في كل أجزاء الجسم . لهذا تعد مواجهة المشاعر أمراً حيوياً .



تعال بحزنك وألمك وقلقك وغضبك وخوفك وإحباطك ليسوع .  
اسكب قلبك أمامه واستقبل منه التعزية ، فهو الوحيد الذى يفهم عمق  
الألم الذى تشعر به . تؤكد لنا الرسالة إلى العبرانيين ٤ : ١٥ ، ١٦ "   
لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرب فى  
كل شئ مثلنا بلا خطية . فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكى ننال  
رحمة ونجد نعمة عوناً فى حينه " .

### ذهنك : رتب أفكارك

ما هو المفتاح للتغلب على الاكتئاب المزمن من وجهة نظرك ،  
انك فى حاجة ماسة إلى أن تملأ فكري بفكر الرب . إملأ ذهنك  
برؤية الرب ووعوده . تذكر الرسالة إلى ( روميه ١٢ : ٢ ) " تغيّر عن  
شكلك بتجديد ذهنك " لهذا عليك أن تكتب بعض الآيات على أوراق  
صغيرة ومنفصلة وتقرأها عدة مرات فى اليوم .

فعندما تلهج فى كلمة الله ستكتشف ما هو هدف  
الله من وراء السماح بهذا الإحساس المؤلم بالضيق  
وفقدان الكثير من العلاقات ، فالله عنده هدف من وراء  
السماح بآى شئ ويكل شئ فهذه العواصف التى تهب  
على حياتك لا تهب بالصدفة لهذا يجب ألا تفقد السبب  
من وراء السماح بهذا الاكتئاب بمهاجمة حياتك فمن  
خلال الكتاب المقدس يمكنك أن تميز كيف أن الاكتئاب  
يمكن أن يفعل ما يلى :

⇐ يُحذرك من أن هناك أمراً ما خطأ : " قبل أن أذلل أنا  
ضللت . أما الآن فحفظت قولك " ( مزمور ١١٩ : ٦٧ ) .

⇐ يكشف عن ضعفك : قال الرب : " تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تُكمل " ( ٢ كورنثوس ١٢ : ٩ ) .

⇐ يجعلك تعتمد على الله : " لا تخف لأنى معك . لا تتلفت لأنى إلهك قد أيدتك وأعنتك وعضدتك بيمين برى " ( إشعياء ٤١ : ١٠ ) .

⇐ تهذب من شخصيتك : " هأنذا قد نقيتكم وليس بفضة . اخترتكم فى كورالمشقة " ( إشعياء ٤٨ : ١٠ ) .

⇐ يزيد من صبرك ونضجك : " احسبوه كل فرح يا إخوتى حينما تقعون فى تجارب متنوعة . عالمين أن امتحان إيمانكم ينشئ صبراً . وأما الصبر فليكن له عمل تام لكى تكونوا تامين وكاملين غير ناقصين فى شئ " ( يعقوب ١ : ٢ - ٤ ) .

⇐ يزيد من حنوك على الآخرين : " الذى يعزينا فى كل ضيقاتنا حتى نستطيع أن نعزى الذين هم فى كل ضيقة بالتعزية التى نتعزى نحن بها من الله " ( ٢ كورنثوس ١ : ٤ ) .

**إرادتك : اختر الاعتماد على من فداك .**

عادة ما يشعر هؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب لفترات طويلة بأن الحياة قد حرمتهم - من الاختيار، فيشعرون بأنهم منساقون فى وسط العاصفة وليس لهم أى حق فى الاختيار ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة . فعلى الرغم من امتلاء الحياة بالكثير من الأشياء التى تثبط العزيمة والتى لا يمكن تجنبها إلا أنه يمكنك تجنب السماح لعقلك بأن يمتلئ بما يثبط من عزيمتك ، فهذا هو اختيارك وهو ممارسة لإرادتك .

فمع بداية مثل هذه الأحداث يمكنك أن تختار بين الاعتماد على نفسك أو الاعتماد بالله والاعتماد عليه ، فقد قال يسوع : " لا تضطرب قلوبكم أنتم تؤمنون بالله فأمنوا بي " ( يوحنا ١٤ : ١ ) يمكنك أن تختار أن تضع ثقتك في الله بشأن حياتك فالله يستحق ثقتك . ويمكنك أن تصلى صلاة التسليم كتعبير عن إرادتك فتقول :

" يا رب ، أشعر بأن هناك كثيراً من الأشياء التي تثبط من عزيمتي ، وهو حمل ثقيل علىّ جداً ، لهذا فأنا محتاج إليك لتكون أنت قوتي وذلك لأن قوتي غير كافية ، وأنى أضع ثقتي فيك لتنقذني من إحساس بالضياع . يا رب يسوع كن سيداً على حياتي . إني أسلم ذهني ، وإرادتي لك . في اسمك الثمين أرفع صلاتي . آمين .

## ثالثاً : الروح ( انتصر على السُّحْب )

### الله سد احتياج إيليا

تعد روحك البشرية مصدراً لشعورك العميق بالاحتياج الداخلي إلى الحب والتميز والأمان . فقد خلق الله روحك البشرية لتكون " مسكناً " للروح القدس لهذا فإن لم يسد أحد هذه الاحتياجات فسيزحف الاكتئاب إلى روحك كما حدث مع إيليا النبي . فعلى الرغم من أن الله استخدمه استخداماً عظيماً إلا أنه هرب لحياته عندما هددته إيزابل ووقع في فخاخ الاكتئاب والرغبة في الانتحار وصرخ قائلاً : " قد كفى الآن يا رب خذ نفسي " ( ١ ملوك ١٩ : ٤ ) فلم يشعر إيليا بأنه محبوب ومميز وآمن عندما كان خائفاً ومذعوراً ، إلا أن الله لم يغضب منه لكنه سد له إحتياجه . لقد كان إيليا مكتئباً جسداً ونفساً وروحاً ، لهذا فقد وفر له الله الطعام والراحة أولاً



ثم عالج الله نفسه (عقله ، وإرادته ، وعواطفه) عندما أخبره الله  
بأسلوب لطيف أنه يحتاج إلى الطاعة . فعلى الرغم من أن إيليا  
كان قد فقد ثقته في الرب لفترة من الوقت إلا أن الله سدد له  
احتياجه الروحي . الله يريد أن يتعامل معك بنفس الأسلوب  
الذي تعامل به مع إيليا .

### الله سيسدد احتياجاتك

من السهل أن تركز على مشاكلك الحالية وأن ترى العالم بنظارة  
سوداء بدلاً من أن ترى هدف الله الرائع . فإذا كنت لا ترى إلا  
صراعاتك فسيبدو الأمر لك كما لو أن هذه العواصف لن تنتهي أبداً ،  
ولكن إن ثبت عينيك على الرب الذي هو فوق مشاكلك ستري كيف  
ينظر الله لك فهو يحبك بشدة ويرى أنك مميز ويمنحك الأمان في  
ذراعيه المفتوحتين بالحب لك . يقول (إشعياء ٤٠ : ١١) " كراع يرعى  
قطيعه . بذراعه يجمع الحملان وفي حضنه يحملها ويقود المرضعات " .

قد لا تكون لديك القدرة على التمسك به لكنه سيتمسك بك فهو  
ملجأك وأمانك ، وأنت مهم جداً للرب فحتى لو كنت أنت هو  
الشخص الوحيد الذي يحيا في هذا العالم كان يسوع سيمنحك  
حياته ، فأنت لك قيمة وفائدة عظيمة لأنك ابن ، وستشرق  
شمس الله عليك وستنفذ أشعتها إليك بغض النظر عن ظلام  
السحب التي تمر على حياتك وعن الاكتئاب الذي تشعر به .

"لماذا أنت منحنية يا نفسي ولماذا تتنين فيّ . ترجى الله  
لأنى بعد أحمده خلاص وجهي وإلهي" (مزمور ٤٢ : ١١) .

# الشعور بالذنب

هل هو صواب أم خطأ؟

مخزيتي جون

لقد عرفت المسيح منذ سنوات قليلة وكنت أحاول أن أكون أميناً وأن أحيى حياة مقدسة ، ولكنني في الفترة الأخيرة ارتكبت خطأ فادحاً ، فقد استسلمت للتجربة وارتكبت خطأ أعلم جيداً أنه خطية في نظر الله ، وإحساسي بالذنب نتيجة لما فعلته يمزقني من الداخل ، وطلبت كثيراً من الله أن يسامحني ولكنني أشعر بالخزي الشديد وإحساسي بالذنب والخجل لا يفارقني . اطلب منك أن تساعدني لأعود أسير مع الرب مرة أخرى فأنا أشعر بأنني خاطئ . هل يمكن أن يستخدمني الرب مرة أخرى ؟

عزیزى

إن الإجابة على سؤالك هذا الذى طرحته هى نعم بالتأكيد، يستطيع الرب أن يستخدمك مرة أخرى، لا بل سيستخدمك لأنك تتعلم أن تحيا معتمداً عليه، فمن الواضح أنك تملك قلباً ثابتاً، ولكن يبدو أنك لا تستطيع أن تشعر بغفران الله التام لك لأنك ارتكبت هذا الخطأ الفادح بعدما عرفت المسيح، ولهذا فإنى أعتقد أن هذه الأسئلة ستساعدك :-

\*عندما مات يسوع على الصليب، كم كان عدد الخطايا التى كنت سترتكبها فى المستقبل؟

\*قبل أن تُولد، كم عدد الخطايا التى كان الله يعلم أنك سترتكبها؟

\*كم عدد الخطايا التى كان الله يعلم أنك سترتكبها بعدما تعرف المسيح؟

\*كم عدد خطاياك التى مات من أجلها المسيح؟

كلها، كلها، كلها نعم كلها. لقد تحمل يسوع عقاب كل خطاياك سواء تلك التى ارتكبتها فى الماضى أو الحاضر أو تلك



التي سترتكبها في المستقبل ، فكما تقول عبرانيين ( ١٠ : ١٠ ) " نحن مقدسون بتقديم جسد يسوع المسيح مرة واحدة " .

فلم أقابل شخصاً لم يخطئ بعدما عرف المسيح ، يُعد شعورك بالذنب بمثابة تأكيد على احتياجك العميق للاعتماد على المسيح الذي يسكن فيك ، وعليك أن تدرك أنك تملك "المسيح في داخلك" بالمعنى الحرفي للعبارة ليكون مصدراً لقوتك ولحياتك ( أنظر الرسالة إلى كولوسي ١ : ٢٧ ) وبما أن المسيح هو الذي سيحميك من الخطية فحوّل الوعد الذي ذكر في الرسالة إلى فيلبى إلى وعد شخصي لك : " أستطيع كل شئ في المسيح الذي يقوينى " ( فيلبى ٤ : ١٣ ) .

لايسر الله بالشخص الذي يسيطر عليه الإحساس بالذنب ، فكيف يمكنك أن تحصل على الحرية التي تتوق لها بشدة من إحساسك بالذنب ؟ لقد قمت بالفعل باتخاذ الخطوات الأولى ألا وهي أنك تتفق مع الله في أن ما فعلته هو أمر خاطئ ( الاعتراف ) وأنت تركت الخطية ( إنكسار أو توبة ) ، والآن تحتاج أن تتعلم التمييز بين الإحساس السليم بالذنب والإحساس الخاطئ به ألا تركز على مشاعرك ولكن على الحقائق .

كيف تفرّق بين الإحساس الخاطئ بالذنب والإحساس السليم بالذنب ؟

#### ١ - الإحساس السليم بالذنب : يعتمد على الحقيقة .

يعتمد إحساسك السليم بالذنب على اعترافك بحقيقة أنك أخطأت ، لاحظ أمانة داود ( ٣٢ : ٥ ) " أعترف لك بخطيتي ولا أكتُم لتي . قلت أعترف للرب بذنبي وأنت رفعت آثام خطيتي " . كيف تجاوب الله مع إعراف داود ؟ تجاوب بالغفران وهذه هي إستجابة

الله لك أنت أيضاً. تخبرنا رسالة يوحنا الأولى (١ : ٩) "إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويظهرنا من كل إثم".  
الله أمين وسيفعل ما وعد بأن يفعله. لم يغفر لك الله خطاياك فحسب بل محا كل خطاياك أيضاً (انظر مزمور ١٠٣ : ٨-١٢).

اكتب هذه الآيات على ورق منفصل واحفظها عن ظهر قلب.

مزمور ٣٢ : ٥

مزمور ١٠٣ : ١٢

أمثال ٢٨ : ١٣

رومية ٨ : ١

٢ كورنثوس ٧ : ١٠

١ يوحنا ١ : ٩

يسمح الله في بعض الأحيان بأن تختبر نتائج خطيتك حتى يحثك على ألا تخطئ مرة أخرى لأنه أب عادل. (اقرأ العبرانيين ١٢ : ٤-١١)،  
قد تسبب هذه النتائج الألم للآخرين، فإذا كنت قد أخطأت في حق الشخص ما عليك أن تصلح خطأك. وإذا كنت قد سرقت شيئاً عليك أن تعيده، وإذا كنت قد كذبت على شخص ما عليك أن تعترف بهذا الكذب. اسأل روح الله ما الذي عليك أن تفعله ثم اتكل على قوته في إنجاز الأمر.

يعد الإرشاد هو أحد مهام الروح القدس. فالروح القدس هو الضمير وهو الذي يدينك حتى تستطيع أن تحيا بضمير طاهر (يوحنا ١٦ : ٨)، فبكل اتضاع : اطلب معونة الروح القدس.

\* صلّ لكي يكشف لك روح الله خطيتك الحقيقية مز ١٣٩ : ٢٣، ٢٤.

\* صلّ لكى تحصل على الشجاعة الكافية لتطلب الغفران  
ممن أسأت إليه ولتقدم له تعويضاً عما فعلت إذا تطلب الأمر  
(متى ٥ : ٢٣ ، ٢٤) .

\* صلّ إلى الله ليوفر لك الوقت والظروف المناسبة (مز ٣٢ : ٨)

\* صلّ إلى الله ليعد قلوب هؤلاء الذين أسأت إليهم (أم ١٦ : ٧)

\* وصلّ حتى تحصل على القدرة على قبول غفران الله لك حتى  
لولم يغفر لك الآخرون (مزمور ١٠٣ : ١٠ - ١٢) .

## ٢ - الشعور الخاطئ بالذنب : يعتمد على المشاعر

لا يزيل الاعتراف الشعور الخاطئ بالذنب ، فيظهر الشعور  
الخاطئ بالذنب عندما تلوم نفسك حتى عندما لا تكون مخطئاً أو  
عندما تستمر فى إلقاء اللوم على نفسك بعدما اعترفت بخطيتك  
وتركتها . يخبرنا (سفر الرؤيا ١٢ : ١٠) بأن إبليس هو "المشتكى  
على إخوتنا" ، إذ يحلوه أن يثقل المؤمنين بإحساس خاطئ بالذنب  
والإدانة ويُعد تذكيره لنا بما فعلنا فى الماضى من الخطط المحببة إلى  
نفسه فى استخدامها حتى يشعر بك بأن الله لم يغفر لك خطاياك ولم  
يقبلك .

وعلى عكس ذلك نجد أن الروح لا يدين المؤمنين الحقيقيين  
أبداً فتخبرنا رسالة (رومية ٨ : ١) "إذاً لا شئ من الدينونة الآن على  
الذين هم فى المسيح يسوع" . نعم يحزن الله على الخطايا التى لم  
تعترف بها لكنه يضع فى داخلك الرغبة فى التغيّر والنمو . "لأن الله هو  
العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة" (فيلبى ٢ : ١٣) .

وعندما يبدأ ذهنك فى استعراض الخطايا التى تبت عنها اعلم  
أن هذا من الشيطان الذى يشتكى عليك ليثبط من عزمك ، واسأل

نفسك : " ما هذا الذى أسمعُه ؟ " (إتهام) . " ما هذا الذى أشعر به ؟ "

(إحساس بالذنب) . " ما هى الحقائق ؟ " (لقد غفر لى الله كل خطايائى) . واستخدم الكتاب المقدس كمعيار للتمييز بين الشعور السليم بالذنب والشعور الخاطئ . وركز على حق الله لأنك قبلت المسيح يسوع كمخلص شخصى لك وهذا المخلص قد مات ليمحو خطاياك ، فحوّل (رومية ٨ : ١) إلى صلاة قائلاً : " أشكرك أيها الآب السماوى لأنك لا تديننى ولا تريدنى أن أدين نفسى . وهذا الشعور بالذنب ليس منك لأنى قبلت تضحية المسيح من أجلى وتركت خطيئتى " .

## كيف تحصل على النصرة على الذنب

### ١ - الإعراف

يعد التائب على خطية لم نعترف بها علامة على وجود شئ ما يجب أن نعترف به ، فيستخدم الله "الشعور السليم بالذنب" ليُليّن القلوب القاسية وليحثها على الإعراف . "من يكتُم خطاياها لا ينجح ومن يقربها ويتركها يُرحم" (أمثال ٢٨ : ١٣) .

قل : " يا رب أنت ترى كل شئ ، وأنا أعترف بأنى ..... " .

### ٢ - الإنكسار

لا يقلل الإنكسار الروحى من قيمتك لكنه يزيدها ، فالحصان البرى الذى لم تنكسر إرادته بلا قيمة ، ولكن الحصان المنكسر قيّم جداً لأنه تدرب ويتحرك بسهولة من أقل حركة من يد راكبه ، ويظهر الله سعادته من القلب المنكسر بسبب الخطية ومن الإرادة المنكسرة والمستسلمة لمخلصها . " ذبائح الله هى روح منكسرة القلب المنكسر والمنسحق يا الله لا تحتقره " (مزمور ٥١ : ١٧) .



خذ على نفسك هذا العهد : "يارب لقد رأيت خطيئتي وسأتركها  
لأنى قد حزنت جداً بسببها".

### ٣ - الغفران

لماذا تحمل عبء خطيئتك إذا كان المسيح قد حملها بالفعل ؟  
لقد تحمل يسوع عقابك حتى لا يكون لزاماً عليك أن تحمل عبء  
الانفصال الأبدى عن الله . فيحريك انكسارك من عبء الشعور  
بالانفصال العاطفى عن الله . هل ترغب فى أن تطالب الله بما قاله  
؟ اختر أن تقبل غفرانه وسامح نفسك ، واقبل تضحية المسيح  
والغفران كنعمة لا تستحقها حتى تشعر بأن الله قد غفر لك خطيئتك  
وتعزى بما تخبرك به ( ١ بطرس ٣ : ١٨ ) "فإن المسيح أيضاً تألم مرة  
واحدة من أجل الخطايا البار من أجل الأتة لكى يقربنا إلى الله".

وعندما يتبادر إلى ذهنك هذا الخطأ الجسيم الذى اقترفته حوِّله  
إلى صلاة : "أشكرك أيها الآب السماوى من أجل غفرانك الذى قبلته  
كنعمة ورحمة منك".

### ٤ - الإتكال على الله

لقد ذكرت فى خطابك أنك حاولت أن تحيا حياة مقدسة  
ولكن هل تعلم أن الله لم يكن يهدف إلى أن تحيا حياة  
مسيحية معتمداً على قوتك ؟ فهو يعلم أنك لا تستطيع . وقد فهم  
بولس هذا عندما كتب فى الرسالة إلى ( غلاطية ٢ : ٢٠ ) " مع  
المسيح صُلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فىّ . فما أحياء الآن  
فى الجسد فإنما أحياء فى الإيمان إيمان ابن الله الذى أحببني  
وأسلم نفسه لأجلى " . فتأتى القدرة على حياة التقوى من

المسيح الذى يحيا فيك ، وعليك أن تُخضع نفسك ليسوع وتسمح له أن يغيرك ويُظهر شخصيته من خلالك.

ودعنى أؤكد لك أن خطيتك لم تدهش الله ، ولكن كان عند خالقك خطة وهدف من وراء هذه الخطية : فقد جعلك تشعر بالإحساس السليم بالذنب حتى تترك خطيتك منكسراً وتتحيا معتمداً عليه ، ثم أظهر لك الله أن المسيح فيك حتى تحيا حياة خالية من الشعور بالذنب ، لذلك دع الماضى الذى يُشعرك بالذنب لأنه قد أدى الغرض المطلوب منه، فلماذا تستمر فى تذكره والله قد نساها تماماً .

"لأنى أصفح عن إهم ولا أذكر خطيتهم بعد"

(إرميا ٣١ : ٣٤) .

# الضغط

## الذى يؤدى إلى الانفجار

محرزقى جون

أعمل حالياً مديرة لتعليم الأطفال فى كنيسةى ، وأنا  
متزوجة ولدى طفلين وأعمل بوظيفة لبعض الوقت ، هذا  
بالإضافة إلى أننى أقوم بتعليم العزف على البيانو ، فكيف  
أجد الوقت الكافى لأخدم فيه من لم يحصلوا على الخلاص  
بعد ، وكيف أجد الوقت الذى ألهم فيه فى الكتاب المقدس  
؟ مع كل هذه الأنشطة الكنسية والمكالمات التليفونية  
وكتابة خطابات شكر لمن يساعدوننى بالإضافة إلى القيام  
بالأعمال المنزلية ومساعدتى للآخرين فى أعمالهم المنزلية  
، فأننى أصاب بالتعب مع بداية اليوم ونهايته لدرجة أننى لا  
أستطيع القيام بمهامى ، فهل بهذا أكون كمن يحاول مسك  
العصا من المنتصف ؟

## عزيرتى

لست وحدك التى تعاني من الضغط إذ أن الضغط قد حرم كثيرين من بهجة الحياة على الرغم من دوافعهم السليمة لأنهم أخطأوا فى ترتيب أولوياتهم ولكن دعينى أؤكد لك أنه يمكنك أن تنجى من دوامة الاستغراق الشديد فى العمل عندما تحددين أولوياتك وذلك وفقاً لترتيب مسؤولياتك الضرورية .

كيف يمكنك الإبقاء على شمعتك التى تحترق قوية على الرغم من كل هذه الضغوط ؟ لقد اتخذت بالفعل الخطوة الأولى عندما أدركت أنك تحتاجين أن تغيرى من نظام حياتك لهذا عليك أن تعرفى ما هى النشاطات التى تأخذ منك وقتاً طويلاً وذلك لأنك أشرت فى خطابك إلى أنك تريد أن تفعلى إرادة الله .



## ما الذى يستنفذ وقتك ؟

يعتقد بعض الناس أن بذل الجهد فى العمل أمر نبيل للغاية لدرجة أنهم يستحقون عليه نوط الشرف ، ولكنك يجب ألا تتبنين هذا النمط من التفكير لأن للرب رأياً مختلفاً فى هذا الأمر ، لأنه يريد أن يشع نور حبه للعالم من خلالك ولا يريد أن يستولى العمل على كل طاقتك ، وسيكون هناك وقت لاستعادة أسس الحياة المسيحية عندما تخصصين وقتاً لتقضيته بمفردك مع الرب لتسأليه أن يعيد ترتيب أولوياتك .

## كيف يمكنك مراجعة أولوياتك ؟

### إبدأى بهذا الواجب .

\* قومى بإعداد قائمة مفصلة بكل شئ ستقضين فيه وقتاً سواء كان قليلاً أو كثيراً خلال الأسبوع القادم .

\* قومى بتقييم كل نشاط عليك انجازه لتقررى ما إذا كنت منقادة بالروح القدس من أجل القيام به من أجل الآخرين أو لأن نفسك تحثك على القيام به .

\* أضيفى أية أولوية تعتقدين أنه يجب عليك إضافتها ( مثل قضاء بعض الوقت مع العائلة ، وممارسة التمرينات الرياضية ، والحصول على قدر كافٍ من النوم ، والحصول على وجبات صحية ، وتخصيص يوم للراحة كل أسبوع ) .

\* رتبى هذه الأولويات وفقاً لأهميتها .

\* أضيفى هذه الأنشطة التى لا تشعرين أن الروح يدفعك للقيام بها وتذكرى دائماً أن الشئ الجيد فى الحياة هو عدو الشئ الأفضل .

\* أطلبى المساعدة من شخص منظم ، وسيتمتع الكثيرون ممن يُعرف عنهم أنهم منظمون بمساعدة شخص يرغب فى أن يكون منظماً وذلك لأن أصعب خطوة هى البدء فى الخطوة الأولى، وصلّ إلى الرب لكى يوفر لك الشخص الذى يمكنك الاعتماد عليه : " إثنان خير من واحد لأن لهما أجرة لتعبهما صالحة " (جامعة ٤ : ٩) .

### اهتمى بالأمور الأساسية

يجد كثيرون أنهم يقضون معظم وقتهم فى العمل لأنهم منشغلون جداً بأمور تافهة ، فعليك أن تتذكرى أنك إذا حاولت قذف كرات مثل ما يفعل الساحر فإنك حتماً ستسقطينها جميعاً .

ما الذى يجب أن يكون ذا أولوية فى حياتك ؟ لقد أوضح يسوع ما هو أهم شئ : " تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك . هذه هى الوصية الأولى والعظمى . والثانية مثلها . تحب قريبك كنفسك " (متى ٢٢ : ٣٧ - ٣٩) . وقد ذكرت كلمة قريبك فى الإنجيلية على أنها مرادفة لكلمة جارك . وبما أن كلمة جارك تعنى حرفياً "الشخص الذى يعيش بالقرب منك" عليك إدراك أن أفراد عائلتك الذين يعيشون معك فى المنزل هم أقرب جيرانك ، ولهذا تعد علاقتك مع الرب أولى أولوياتك فيجب أن تكونى على علاقة حميمة به حتى تستطيعين أن تعرفى طبيعة قلبه وبالتالي إرادته، وتعتبر أسرتك هى ثانى أولوياتك ثم يأتى بعد ذلك جيرانك ثم عملك ثم العمل الذى تقومين به للكنيسة ، فيجب ان تأتى إهتماماتك الأخرى بعد الرب وعائلتك .

وبينما تتعلمين أن تهتمى بالأمر الأساسية أولاً عليك أن تنظري بعين الاعتبار إلى (١ تيموثاوس ٥ : ٨) "وإن كان أحد لا يعتنى بخاصته ولا سيما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شر من غير المؤمن".

وعلى الرغم من أن هناك العديد من الأعمال الصالحة التي يمكنك القيام بها خارج المنزل إلا أن عائلتك يجب أن تحتل مرتبة الصدارة في قائمة أولوياتك ، فعلى سبيل المثال لو أنك فشلت في أن تكوني معينة لزوجك لأنك مشغولة بمساعدة الآخرين فسيشعر زوجك بالألم ، مما سيؤدي إلى شعورك بالضغط . (وينطبق هذا أيضا على زوجك إذا لم تكوني في المكانة الأولى في حياته) .

فيما يتعلق بالتبشير ، أود أن أقول لك إنه يجب أن تعلمي أولادك كل شيء عن المسيح وما فعله من أجلهم . فيجب أن تخصصي لهم وقتاً كافياً حتى تغرسى فيهم القيم المسيحية . فاقضي وقتاً مع كل واحد منهم ، وقد يكون ذلك بأن تخرجي معهم للتنزه ، وفي هذه الأثناء حدثيهم عن القيم واطلبي منهم التعبير عن رأيهم ثم استمعي لما يقولونه ، ويجب عليك أن تمدحي كل أمر صواب يفعلونه .

ماذا عن التبشير لهؤلاء الذين لم يحصلوا على الخلاص بعد ؟ يمكنك أن تبشري الآخرين عندما تسمحى للرب ان يخلق الفرص التي تبشرين فيها الآخرين بصورة طبيعية . عندما تعيشين الحياة المسيحية أمام جيرانك فسيجازيك الله علانية على اهتمامك بهذا الأمر لأنه يعرف أشواق قلبك .

هل يمكن أن يكون السبب وراء شعورك أنك مضغوطة هو أنك مثقلة بمهام ليست من الرب ، فعندما تقرئين (جامعة ٤ : ٦) يمكنك أن تجدى طرقاً أفضل لإتمام مهامك : "حفنة من راحة خير

- من حَفَنْتِي تعب و قبض الريح". أسمحى لى أن أقدم لكِ هذه النقاط  
التي قد تساعدك في ترتيبك لأولوياتك وفقاً لأهميتها :
- \* أنظري إلى ما بدأه الرب وما دعاك أن تفعله .
  - \* اسقطي من اعتبارك أية مهام لم يبدأها الرب .
  - \* صلي لكي تتبعي جدول الأعمال الذي وضعه الرب فقط .
  - \* أعدى قائمة بالأشياء التي يجب أن تفعلها يومياً .
  - \* قومي بترتيب كل بند من بنود القائمة مبتدأة من الأهم فالمهم .
  - \* حاولي إتمام مهمة محددة في وقت محدد ولا تقومي بإتمام  
مهمتين في وقت واحد .

### استخدام أفكار للحفاظ على الوقت

ذكرت في خطابك أن هناك العديد من المهام التي لا تجدين  
الوقت الكافي لإتمامها ، لهذا أسوق إليك عدداً من المقترحات  
البسيطة التي ستمكنك من إتمام هذه المهام في أسرع وقت .  
إجمعي خطابات الشكر التي يجب أن تكتبها معاً وأجيبى عنها  
دون أن تسمحى لنفسك بعمل أى شئ آخر قبل أن تنتهى من كتابة  
هذه الخطابات ، وستجدين نفسك تكتبين هذه الخطابات أسرع من  
ذى قبل ، وقومي بعمل جميع مكالماتك التليفونية في فترة محددة  
من الوقت وستجدين أنك تختصرين في كلامك لأن هناك العديد  
من المكالمات الأخرى التي يجب أن تقومي بها في هذا الوقت .

وعندما يبدو أن الأعمال المنزلية التي قررت القيام بها هي  
مهمة كبيرة ، عليك أن تقسيمها ، فعلى سبيل المثال إذا قررت  
القيام بتنظيف جميع الأدراج والدواليب التي في منزلك فعليك أن



تقسميها فيمكنك البدء بحجرة المعيشة بأن ترتبي قطعة واحدة من الأثاث في المرة الواحدة وأحضري ثلاثة صناديق لتضعي فيها الأشياء التي يجب إزالتها من هذه الحجرة وضعي في الصندوق الأول المخلفات وفي الصندوق الثاني الأشياء التي يمكن أن تعطيها لآخرين ليستفيدوا منها وفي الصندوق الثالث الأشياء التي يجب أن توضع في مكان آخر غير حجرة المعيشة ولا تنسى أن الله هو إله النظام وأن حضور الله يسكن فيك لأن "المسيح فيك" (كولوسي ١ : ٢٧) وأيضاً إنه مهما كان ترتيب الأولويات التي وضعها الله على قلبك للقيام بها فإن حضوره الذي يمنحك القوة هو الذي سينجز هذه المهام من خلاك ، فتخبرنا ١ تسالونيكي ٥ : ٢٤ " أمين هو الذي يدعوكم الذي سيفعل أيضاً".

### ضعي لنفسك قائمة بما يجب ألا تفعله

يسهل على الناس أن يقولوا "نعم" بدلاً من قول "لا" عندما يطلب منهم الآخرون القيام بمهام تستغرق منهم وقتاً ليس بقليل، ولكن يجب أن نقول للآخرين "لا" حتى نستطيعي أن أقول "نعم" ، فيذكر الرسول بولس في (١ كورنثوس ٦ : ١٢) "كل الأشياء تحل لي لكن ليس كل الأشياء توافق" ، فإذا طبقت المبادئ الخاصة بما يجب ألا تفعله عندما تتخذين قراراً فستقضين على شعورك بالضغط .

\* لا تركزي على القيام بالكثير من المهام ولكن على القيام بمهام أقل ولكن في أفضل صورة.

\* لا تقبلي ما لا يمكن إنجازه في الوقت المحدد لإنجازه ولكن يجب أن تكون هناك مدة أكثر من كافية لإنجاز مهامك .

\* لا تتركى الأمور معلقة بلا قرار، ولكن قررى فوراً ما يجب أن تقومى بإنجازه فى وقت محدد .

\* لا تسمحى بأن تملى عليكِ رغبات الآخرين كيفية قضائك لوقتك .

\* لا تفرضى أن الأمور الضرورية والمهمة بالنسبة للآخرين هى أمورك أنتِ أيضاً .

\* لا تقولى نعم عندما يجب أن تقولى لا .

وإذا كنتِ تواجهين صعوبة فى أن تقولى لا عليكِ أن تقيّمى الأمور التى لها أولوية أهم فى حياتك ، واجعلى من الرسالة إلى ( غلاطية ١ : ١٠ ) مبدأً أساسياً لكِ "أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس . فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح" .

وعندما لا يعطيك الله الضوء الأخضر فعليك أن تعتذرى عن القيام بمهمة معينة ويمكنك أن تقولى : "لى الشرف أنك طلبت منى القيام بهذه المهمة ولكن آسفة لأنى لم أتمكن من القيام بهذا لأن لدىّ مهاماً أخرى لإنجازها والوقت ضيق " . وإذا ضغط عليكِ هذا الشخص لإنجاز هذه المهمة عليكِ أن تكررى إعتذارك وعندما تخضعين لقيادة الروح سيزول شعورك بالضغط .

### اقتربى أكثر من المسيح

هل تدركين أن الظروف التى تضغطك يمكن أن تبارك حياتك ويمكن أن تكون مصدراً للضغط ؟ وهل تدركين أن أثقالك يمكن أن تقف حائلاً بينك وبين الرب ويمكنها أن تقربك منه ؟ لهذا فقد قال يسوع : "إحملوا نيرى عليكم وتعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب

فتجدوا راحة لنفوسكم . لأن نيرى هيسن وحملى خفيف" (متى ١١ : ٢٩ ، ٣٠) . تأملى فى قصة مريم ومرثا ، لقد كانت مرثا مشغولة بالقيام بكل شئ اعتقدت أن يسوع يريد أن يريده إلا أنها كانت دائماً متعجلة وتتشاجر وتشعر بأنها مضغوطة بينما كانت مريم "تجلس عند قدمي يسوع تسمع كلامه" ، ثم قال يسوع : "مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة ولكن الحاجة إلى واحد . فاختارت مريم النصيب الصالح الذى لن يُنزع منها" لقد كانت مرثا مضطربة لأجل القيام بعمل أشياء كثيرة لسيدها فى حين ركزت مريم على قضاء وقتٍ مع يسوع (لوقا ١٠ : ٣٨ - ٤٢) .

ليست الحياة المسيحية مجرد مجموعة من المبادئ ولكنها تركز على شخص المسيح نفسه . صلى لى تقتربى أكثر للمسيح .

\* اقضى وقتاً فى دراسة الكتاب المقدس كل يوم "كفوا واعلموا أنى أنا الله" (مزمور ٤٦ : ١٠) .

\* تأملى فى أن يسوع لم يخضع أبداً للضغط : "الذى إذا شتم لم يكن يشتم عوضاً وإذا تألم لم يكن يهدد بل كان يسلم لمن يقضى بعدل" (١ بطرس ٢ : ٢٣) .

\* تحدثى بصراحة مع الرب عن مخاوفك ومشاعرك المضطربة ، وانظري إلى الرب وحده الذى يمكن أن يحمل أثقالك : "تعالوا إلى يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم" (متى ١١ : ٢٨) .

\* استبدلى قوتك المنهكة بقوة المسيح : "استطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى" (فيلبى ٤ : ١٣) .

\* اسمحي للرب أن يكون هو من يسد احتياجاتك : "فيملاً

إلهي كل إحتياجكم بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع"  
(فيلبي ٤ : ١٩) .

\* صلى لكي يكشف لك الله الذي يسد كل إحتياجاتك عن أولوياتك الحقيقية : "لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم" (متى ٦ : ٣٣) .

عزيزتي قد يكون حفاظك على قضاء وقت مع الرب أمراً صعباً نتيجة للضغوط الخارجية ولكن عليك أن تدركي هذه الحقيقة أن الرب يسمح ببعض الضغوط في الحياة لكي يقربك إليه ، وكلما اقتربت إلى المسيح ، ازداد النور الذي سترينه في الحياة لأن يسوع هو "نور العالم" (يوحنا ٨ : ١٢) ، كلما رأيت نوراً في الحياة قل الضغط الذي عليك ، وعندما تسمحين للرب ان يُظهر حياته فيك ، "فليضي نوركم هكذا قدام الناس " بطريقة طبيعية (متى ٥ : ١٦) وهذا أفضل أسلوب لكي لا تشعرين بالضغط .



# التجربة

## شرك العلاقة الغرامية

مخبرتي جودون

أنا على علاقة زنا برجل متزوج أحبه جداً ولكنني أريد إنهاء هذه العلاقة لأنني أعلم أنها خطأ. لقد حاولت إنهاءها مرتين إلا أنه تجاهل طلبتي بإنهاء هذه العلاقة تجاهلاً تاماً. لماذا نحن ضعفاء هكذا؟ لماذا لا يستطيع هذا الرجل أن يكون مخلصاً لزوجته؟ لقد صرخت إلى الله وبدأ لي كما لو أنني قد حصلت على قوة ولكن عندما أراه مرة أخرى أو عندما يقترب الليل، أجدني معه. هل يمكن أن تساعدني في إنهاء هذه العلاقة؟

عزيزتى

أشكرك لأنك كنت صريحة للغاية عندما أعربتِ عن الهزيمة  
التي تمرين بها فى مجال الشهوة ، فإننى أشعر بالقلق والصراع  
وخيبة الأمل التى تشعرين بها عندما تصارعين بين صوت ضميرك  
ورغباتك الجسدية ، لقد ذكرتِ أنك تعلمين أن علاقتك هذه خطأ إلا  
أنك لا تستطيعين أن تضعى حداً لها .

### الأقتراب من التجربة

لا تُعد التجربة فى حد ذاتها أو كفكرة تطراً إلى الذهن خطأ  
ولكن تنفيذ هذه الرغبات الشهوانية خطية ، فقد مر كل شخص  
بالتجربة حتى يسوع نفسه (عبرانيين ٤ : ١٥) ، ولكن تورطك فى  
علاقة زنا هو أمر من اختيارك ، فلا يمكنك أن تقفى أمام الله  
وتقولى "لقد تجاهل هذا الرجل طلبى بإنهاء هذه العلاقة" أو لماذا لا  
يستطيع هذا الرجل أن يكون مخلصاً لزوجته ؟ ، لا يوجد شخص

آخر سواك مسئول عن تصرفاتك . يميل جميعنا إلى القاء اللوم على أى شخص آخر أو على الظروف أو الله ولكن كل هذا ما هو إلا تجنب لتحمل المسؤولية ، وقد أوضح الرب هذا فى رسالة يعقوب ( ١ : ١٣ - ١٥ ) " لا يقل أحد إذا جُرِّبَ إنى أُجَرَّبُ من قبل الله . لأن الله غير مجرب بالشروع وهو لا يجرب أحداً ولكن كل واحد يُجَرَّبُ إذا انجذب وانخدع من شهوته . ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطية والخطية إذا كملت تنتج موتاً " .

### الطريق إلى الشهوة

إسمحى لى أن أشجعك على أن تأتى إلى الرب وتعربى له عن مشكلتك بنفس الصراحة والأمانة التى فى خطابك ، فقد اقتربت فى موقفك ومشاعرك من موقف الرسول بولس ومشاعره اللذين أعرب عنهما فى الرسالة إلى رومية ( ٧ : ١٩ ) "لأنى لست أفعل الصالح الذى أريده بل الشر الذى لست أريده فأياه أفعل" ولكن انظرى إلى الرجاء الذى يقدمه فى الأصحاح التالى من الرسالة إلى رومية ، فهذا الرجاء يخبرك بأنه لك حق الاختيار وكذلك لك المسيح ، ويمكنك أن تختارى ألا تتحكم فىك رغباتك الشريرة لأن روح المسيح يسكن فىك ليتمكنك من مقاومة أية تجربة تريدين مقاومتها هذا إذا كنت قد حصلت على الولادة التى من فوق "وأما أنتم فلستم فى الجسد بل فى الروح إن كان روح الله ساكناً فيكم" (رومية ٨ : ٩) .

فى كثير من الأحيان نعلم ما الذى نريد أن نفعله ولكن يبدو أن قلوبنا تميل إلى اتجاه آخر مختلف تماماً ، فعلى سبيل المثال : تخيل أنك تقودين سيارتك بسرعة أكبر من السرعة المسموح بها

وذلك لأنك تأخرت عن ميعاد ما ، لكنك فعلاً لا ترغبين فى خرق القانون لأنك تعلمين أن هذا خطأ ولكنك تقودين سيارتك بسرعة خشية أن يفوتك الميعاد . إذن ما الذى سيعينك على فعل ما تعلمين أنه صواب بدلاً من إتمام رغبتك فى عدم الوصول متأخرة عن الميعاد ؟ عندما ترين الشرطى يجلس فى سيارته فى الناصية التالية ستتذكرين عواقب زيادة السرعة وستبعدين قدمك على الفور من على بدال البنزين وذلك لأن أهم رغباتك الآن هو تجنب العواقب الوخيمة لسلوكك غير القانونى . ينطبق نفس هذا المبدأ عندما نفعل ما نعلم أننا يجب ألا نفعله ، فإننا بهذا نسير وراء مشاعرنا بدلاً من أن نخاف من العواقب المترتبة على خطيتنا ، لهذا يخبرنا (أمثال ١ : ٧) "مخافة الرب رأس المعرفة . أما الجاهلون فيحتقرون الحكمة والأدب".

احفظى الآيات التالية عن ظهر قلب حتى  
تعينك على دفع مشاعرك نحو الاتجاه الذى تعلمين  
أنك يجب أن تسلكيه . كررى هذه الآيات مرات  
ومرات حتى تمهد الطريق إلى قلبك :

\* أمثال ٥ : ٢١ - ٢٣

\* أمثال ٦ : ٢٧ ، ٢٨

\* أمثال ٦ : ٣٢

\* رومية ٨ : ١٣

\* ١ كورنثوس ٦ : ١٨

\* ٢ كورنثوس ٥ : ١٠

\* غلاطية ٦ : ٧

\* عبرانيين ١٣ : ٤

فبمجرد إدراكك أنك تحاولين تسديد حاجتك إلى الحب والقبول من خلال علاقة غير شرعية ، سيتضح لك الاختيار الذى يجب أن تختاريه ، لقد زودنا الله جميعاً بهذا الشعور الداخلى بالحاجة إلى الحب بلا شروط ، بما أن الله هو الذى وضع فى داخلنا هذا الإحتياج فهو الوحيد الذى يمكن أن يسدده بالطرق التى يراها مناسبة هل تفكرين فى نفسك قائلة : "إن احتياجى إلى الحب والعطف قوى جداً لدرجة أنه لا يمكننى مقاومة الاستجابة إلى هذا الأمر الذى يسدد لى هذا الإحتياج مؤقتاً ؟ إذا كان هذا هو ما تعتقدينه ، فما تقولينه لنفسك ما هو إلا كذبة . والحقيقة هى أن الله قد خلقنا باحتياجات هو الذى سيقوم بتسديدها سواء عندما يجلب الشخص الذى سيسدها أو أن يقوم هو نفسه بتسديدها ، فمستحيل أن تسدد احتياجاتك بهذه العلاقة الخادعة ، " فيملأ إلهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع " (فيلبى ٤ : ١٩) .

## الطريق للخروج من التجربة

لم يعدنا الله بأن يسدد لنا احتياجاتنا فقط بل بأن يوفر لنا طريقاً للخلاص أيضاً ، " لم تصبحكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة



أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " (١ كورنثوس ١٠ : ١٣)  
ولكن تذكرى أن الخروج من هذه التجربة لن يكون بقوتك أو  
بقدرتك على أن تقولى لا ، ولكن بالقوة التى سيمنحك إياها روح  
الله الذى يسكن فيك حتى تقولى لا. (تيطس ٢ : ١١ - ١٤)  
ستساعدك هذه الخطوات العملية على أن تحصلى على القوة  
التى لك فى المسيح ، وهذه القوة هى الرغبة فى التغلب على  
التجربة .

## المنفذ

### اكشفى عن خطيتك

اعترفى بخطيتك واعترفى أيضاً بأنك قد اخترتِ أموراً فيها  
عصيان وأحزنت قلبه "ليست خليقة غير ظاهرة قدامه بل كل  
شئ عريان ومكشوف لعينى ذلك الذى معه أمرنا" (عب ٤ : ١٣) .

– إدركى عواقب الشهوة التى لا تضبطينها .

عليك أن تدركى أنك لست ضحية لرغباتك ، لكنك أنت  
التى تختارين الاستمرار فى علاقة الزنا التى يعتبرك الله  
مستولة عنها . "لا تضلوا . الله لا يُشمخ عليه . فإن الذى  
يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً . لأن من يزرع لجسده فمن  
الجسد يحصد فساداً ومن يزرع للروح يحصد حياة أبدية "  
(غلاطية ٦ : ٧، ٨) .

## اختارى أن تثقى فى الله

تفهمنى هذه الاحتياجات التى تريد أن تسدد ، وثقى أن الله سيسدد هذه الاحتياجات بنفسه وفى وقته .

"ويَتَكَلَّمُ عَلَيْكَ الْعَارِفُونَ اسْمَكَ . لَأَنَّكَ لَمْ تَتْرَكْ طَالِبِيكَ يَا رَبِّ"  
(مزمور ٩ : ١٠) .

## نفذى تعليمات الله

ذكرى نفسك أن طبيعتك الخاطئة القديمة قد ماتت مع يسوع على الصليب وأن المسيح بنفسه يحيا فيك الآن وهو الذى يتحكم فى تصرفاتك .

" كذلك أنتم أيضاً احسبوا أنفسكم أمواتاً عن الخطية ولكن أحياء بالمسيح يسوع ربنا " (رومية ٦ : ١١) .

\* إحمى نفسك من أية تجربة جديدة .

\* أرفض رؤية هذا الرجل مرة ثانية .

\* لا تتصلى به ولا تربي على اتصالاته .

\* حافظى على إقامة علاقات سليمة مع المؤمنين .

" وأما أنت يا إنسان الله فاهرب من هذا واتبع البر والتقوى والإيمان والمحبة والصبر والوداعة " (١ تيموثاوس ٦ : ١١) .

## اختبرى خلاص المسيح

إن التغلب على التجارب الجسدية والعاطفية ليس بالأمر اليسير ولكن عندما تسلمى إرادتك للمسيح فإنه عندما تواجهك أية

تجربة فهو سيحرك وبهذا فإنك تكرمين الله القدوس .

"ادعنى فى يوم الضيق أنقذك فتمجدنى" (مزمور ٥٠ : ١٥) .

أصلى من أجل أن تختارى اليوم أن تطيعى الله وأن تنهى هذه العلاقة ، والله ينتظرك بصبر وترقب لكى يمنحك النعمة من أجل الخروج من هذه العلاقة .

"تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تكمل"

(٢كورنثوس ١٢ : ٩) .

# الجزء الثانى

---

## الإدمان

---





## واجهي إدمان الخمر

مخبرتي جودون

يدمن زوجي الخمر ، وهو يعلم أنه يحتاج إلى المساعدة التي يرفضها ويقول إن عليه أن يقرر هو بنفسه التحرر من إدمان الخمر ، وأنا أوافق على ما يقول لكنني أصلي عدة مرات في اليوم الواحد وأدعو الآخرين ليصلوا معي من أجله ، ولكن يبدو أنه كلما صليت ازداد أمره سوءاً . هل أنا السبب في إدمانه بسبب صلاتي ؟ لا أعلم إلى من ألجأ لأحصل على العون والمساعدة .

## عزیزتی

إسمحی لی أن أؤكد لك أنك لست المسئولة عن إدمان زوجك لشرب الخمر وكذلك لیست صلواتك هی السبب وراء إدمانه ، فبغض النظر عن الظروف التي یمربها فإنه هو الذي اختار أن یدمن الخمر، ویعد تزايد احتیاج المدمن للمزید من الكحول أمراً متوقعاً.

یریدك الله أن تصلى ولكنه یتوقع منك أن تتصرفی بإیمان وأنت تصلین ، وهذا ببساطة یعنی أنه لو كنتِ تصلین ، لكنك لا تعتبرین أن زوجك مسئولٌ عن تصرفاته غیر السلیمة هذه فإنك تطلبین معونة الله وتعوقینها فی نفس الوقت ، فقد أصبحت سلبية لأنك تساعديه على الاستمرار فی الشرب الذي یدمره عندما تخلقین له الأعذار، وتحولی بینة و بین اختبار النتائج السلبية لإدمانه للخمر.

لكن تشجعی ... لأن الله یعرف قلبك جيداً ، وستعبّر هذه الخطوات العملية عن حبك لزوجك وإیمانك بالله عندما تضعین حدوداً لما یفعله زوجك وتواجهی هذه الأزمة وتفرحی على الرغم من كل هذا.

## ضعى حدوداً لاهتمامك بزوجك

"لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً" (فيلبى ٢ : ٤) .

تخلى عن توقعاتك بحدوث تغير (مزمور ٦٢ : ٥) .

قد يبدو لزوجك أن توقعاتك هذه بمثابة مطالب عليه أن يقوم بها ، فعليك أن تدركى أنه بقدر كرهه لهذا الإدمان المدمر فانه لا يمكنه أن يغير نفسه بنفسه فلو كان هذا باستطاعته لكان قد غير نفسه ! ضعى حدوداً فكرية لنفسك : فلا تضعى رجاءك فى زوجك ولكن ضعيه فى علاقتك بالرب .

ابتعدى عن المشكلة (مزمور ٢٥ : ١٥) .

لا تدورى فى الحلقة المفرغة الخاصة بمشكلة إدمان زوجك . فلا تسمحى لمشكلته أن تكون هى محور حياتك ، فالمشكلة هى مشكلته هو ، فقد لا يتغير أبداً لذلك قولى لنفسك : "لست مسئولة عن مشكلته ولكنى مسئولة عن الأسلوب الذى سأعالج به هذه المشكلة وعن علاقتى بالرب" .

حولى نظرك إلى أسلوب معالجتك للمشكلة (أمثال ١٩ : ٢٢)

ركزى على الطريقة السليمة التى ستعالجن بها هذه المشكلة بدلاً من أن تركزى على سلوك زوجك غير السليم ، لتكن المحبة هى أسمى أهدافك إذ أن المحبة التزام بأن تطلبى مصلحته بغض النظر عما يفعله أو ما لا يفعله . وعندما تحاربك فكرة أنك قد تكونين قاسية عليه أطلبى من الله باستمرار: "اظهر حبك له من خلالى يا رب" .

## ضعى حدوداً لمحبتك له (أمثال ١٤ : ١٢) .

ضعى فى حسابانك أنك قد تكونين السبب وراء استمرار زوجك فى شرب الخمر دون أن يرى عواقب هذا الأمر، ذلك لأنك تخلقين له الأعذار وتدافعين عنه ؟ أكتبى ما تفعلينه على ورقة ثم اخبرى زوجك بكل الحب أنك لن تخفى أمر إدمانه للخمر فيما بعد لأنك عندما لا تويخيه على إدمانه لشرب الخمر فهذا معناه أنك لا تطلبين مصلحته ، فقولى له : "أرى أن مساعدتى لك فى الماضى قد أضرتك بالفعل إذ أنها أطالت الفترة التى لم تحصل فيها على المعونة التى تحتاجها للتخلص من إدمانك للخمر".

## اعربى له عن ألمك

اخبرى زوجك عن مدى تأثير إدمانه للخمر على علاقته بك وعلاقته بالآخرين أيضاً وذلك بأسلوب يتسم باللطف والأمانة فى نفس الوقت ، فيمكنك أن تقولى له : "إننى أشعر بالألم الشديد لأن إدمانك للخمر قد وقف كحائل بينى وبينك ، وإننى أشعر بالألم لأننا لم نكن قريبين من بعضنا البعض كما تعودنا أن نكون فى الماضى ، وأود أن أعبرك عن امتناني الشديد لك". فاستخدمى جملاً تبدأ بكلمة أنا بدلاً من الجمل التى تبدأ بكلمة أنت مثل "أنت إنسان لا تحس بمشاعرى نحوك" لأن مثل هذه الجمل تجعله يأخذ موقفاً دفاعياً.

## واجهى المشكلة

"لذلك اطرحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه" (افسس ٤ : ٢٥) .

\* صلى لى تحصلى على الحكمة والإرشاد اللزمين لتساعدى زوجك أم ٦:٢

\* تجنبى اتخاذ أية مواقف سلبية أو أية مواقف فيها أى نوع من أنواع الإدانة تجاه زوجك ( رومية ١٤ : ١٣ ).

\* اختارى أحد قادة الكنيسة المدربين على التدخل فى المشكلات لتشاركيه بمشكلة زوجك ( أمثال ١٩ : ٢٠ ).

\* ادعى أصدقاء زوجك المهتمين به ليواجهوه بمشكلته أو ادعى عائلة مقربة له ( أمثال ١٥ : ٢٢ ).

فى الاجتماع الأول ( هذا الاجتماع لن يحضره زوجك ) صلوا معاً وناقشوا أمثلة محددة لتصرفات زوجك الأخيرة والتي آلمتك بشدة .  
وهى أمثلة يمكن أن تشاركى بها زوجك . وحددوا معاً ما سيقوله كل شخص وكذلك الترتيب الذى سيتحدث به كل واحد منكم .

قد يكون حضور شخص مسيحي مدرب على التدخل لحل المشكلات لهذا الاجتماع أمراً هاماً . ويمكن أيضاً أن تطلبى من مدير زوجك فى العمل ومن راعى الكنيسة التدخل فى هذا الأمر ليؤكدوا مدى خطورة هذا الإدمان على زوجك وأيضاً مدى اهتمامك به .

وفى الاجتماع الثانى ( وهو الاجتماع الذى سيحضره زوجك ) يمكن لأحد أطفالك أن يوجه كلمة إلى أبيه ليقول له فيها : " أبى عندما أحضرت أحد أصدقائى إلى المنزل يوم الجمعة الماضى كنت متلاً للغاية وقد شعرت بالخجل الشديد فأنا أحبك جداً وأريد أن يحبك أصدقائى أيضاً . وأنه يصعب على نفسى أن يرى أحد الأعمام الذى يسببه إدمانك للخمر " .

\* اعربى لزوجك عن حبك له وثقتك فيه ( أف ٤ : ٢٩ - ٣١ ) .

على الرغم من التماسك الذى يظهره زوجك إلا أنه فى أعماقه



قد يشعر بالخوف من الرفض ويشعر باحتياجه لأن تقبله كما هو .  
فقل له عبارات تؤكد حبك له مثل : "إننى أحبك ، ولهذا فإننى  
أشاركك بمشاعرى وأعلم جيداً أنك يمكن أن تكون ذلك الإنسان  
الذى تريد أن تكونه بالقوة التى سيمنحك الله إياها" . وبعدما  
يوضح كل شخص ممن شاركوا فى هذا الإجتماع الثانى بعض  
التصرفات التى سببت لهم ألماً وأذى من زوجك ثم يعبرون له عن  
اهتمامهم وحبهم له ، يشعر المدمن عامة بأنه مستعد ان يقبل  
المعونة ممن حوله .

\* اعدى خطة عملية لمساعدة زوجك على التخلص من الإدمان  
(أمثال ٢٤ : ١١ ، ١٢) .

\* اتصلى بإحدى عيادات معالجة الإدمان وأطلبى تحديد موعد  
بعد جلسة المواجهة مباشرة .

\* افحصى المبالغ المالية المتوافرة لديك من أجل علاجه .

\* اطلبى من مدير زوجك أن يقرر موقف جهة العمل بشأن  
المساهمة فى علاجه .

\* كونى مستعدة لمواجهة أية اعتراضات من جانب زوجك .

\* كونى مستعدة لتذكيره بالعواقب الوخيمة المترتبة على  
رفضه للعلاج .

## افرحى

"ليس أنى أقول من جهة احتياج فإنى قد تعلمت أن أكون  
مكتفياً بما أنا فيه" (فيلبى ٤ : ١١) .

\* ضعى ثقتك فى الله الذى يسدد لك إحتياجاتك (مزمور ٩ : ١٠) .

بغض النظر عما سيختاره زوجك ( سواء قَبْلَ العلاج أو رفضه ) عليك أن تقررى أن الحياة ستستمر... فاستمرى فى صلاتك كل يوم ساكبة قلبك أمامه واعلنى له أنك تثقين فيه ، وعندما تسمحين للرب أن يكون سيداً على حياتك سيكون لك الفرح الذى هو الروح .

\* ليكن الأشخاص الروحيون الذين فى حياتك أحد المصادر التى تستقين منها الشعور بالأمان (١ يوحنا ٣ : ١) .

يعد الشعور بعدم الأمان أمراً طبيعياً نتيجة لما اجتزيت فيه من مشاكل عائلية وشعورك بالألم وعدم الثقة فى أى شئ ، ولكن يمكنك أن تفرحى وتشعرى بالأمان لأنك أصبحت عضواً فى عائلة الله ، وعندما أصبحت عضواً فى عائلة الله فقد أصبحت ابنة له إلى الأبد .

\* اسمحى للآخرين أن يساعدوك على التفكير بأسلوب سليم (أمثال ١٦ : ١٦) .

حتى لو رفض زوجك المعونة التى يقدمها الآخرون له لا ترفضها ، قابلى أحد المرشدين الروحيين أو إحدى الجماعات التى يُعرف عنها أنها قد عائلت المدمنين بالعون ، وقبل كل شئ تمسكى بالتعزيزية التى يقدمها لك الرب .

\* اشكرى الرب على صلاحه (١٠٠ : ٤ ، ٥) .

ركزى اهتمامك على الأمور الصالحة التى يفعلها الله فى داخلك أو من حولك وأعدى قائمة بالعطايا التى يمكنك أن تشكره

عليها ... ثم إقضى وقتاً كافياً فى أن تعبرى للرب عما يجول بخاطرِكَ،  
فتبعث الروح الممتنة على الشعور بالفرح فى أى موقف .

\* أحبى زوجك بمحبة الرب ( ٢كورنثوس ١ : ٣ - ٥ ) .

فى وقت التجربة كلما اقتربت من حب الله ازداد حبك  
لزوجك وصلى هذه الصلاة : " يا رب ، اسمح لى أن أحب زوجى  
بالحب الذى أحببتنى أنت به ، وأن أكون عطوفة عليه بنفس مقدار  
حنوك على ، وأن أمدّه بالتعزية التى تعزىنى أنت بها " .

لقد ذكرت فى خطابك هذه الجملة : " لا أعلم لمن أُلجأ ؟ "   
وانى أشجعك على الاستمرار فى التطلع إلى الله ليس كمعين لك  
فقط بل أيضاً كمصدر لقوتك ولحياتك . فبالمسيح الذى فىك  
( كولوسى ١ : ٢٧ ) تستطيعين مواجهة أية مشكلة . لا تفقدى إيمانك  
بالله حتى عندما تبدو الأمور وكأنها مستحيلة لأن " عند الله كل شئ  
مستطاع " ( متى ١٩ : ٢٦ ) .

# الصداقة المدمرة

مخزيتي جودون

لقد تخليت مؤخراً عن علاقة صداقة تتسم باتكال كل طرف منا على الآخر لتسديد احتياجات عاطفية ، فقد بدأت هذه العلاقة كعلاقة مفيدة ولكن سريعاً ما تحولت إلى إدمان ... تضر لكن يصعب على المرء في الوقت نفسه أن يتركها ، ثم كسرت حاجز التعود وقد آلمني ذلك بشدة ، والآن أجدني أبحث عن نفس هذه المشاعر الجياشة التي كنت أكنها لصديقي هذا . فهل يمكنك أن تخبريني ببعض الأفكار التي قد تساعدني على الحفاظ على علاقات صداقة سوية وسليمة مع الآخرين ؟

## عزيزى

لقد شعرت بالألم الشديد نتيجة لقراءتى لخطابك هذا الذى يتسم بالصراحة الشديدة ، وذلك لأن الشفاء من مثل هذا النوع من العلاقات يمكن أن يكون صعباً للغاية وخادعاً أيضاً ، لأن هذه العلاقة ستتكرر مع شخص وآخر إلى أن تعالج الأسباب الجذرية التى تدفعك إلى الدخول فى هذا النوع من الصداقة ، ويجب أن تدرك أن تغيير أنماط علاقاتك مع أصدقائك هو أمر يستغرق وقتاً ويتطلب جهداً والزاماً شديدين ، ولن يكون الأمر سهلاً ولكن حريتك ستكون النتيجة الحتمية لهذا التغيير حيث أنك ستنعم بحرية أن تحب وأن تشعر بأنك محبوب فى إطار العلاقات السليمة .



يدخل مثل هذا النوع من العلاقات تحت إطار الإدمان ، وعادة ما يتسم بوجود شخص ضعيف يميل إلى الاعتماد على الطرف الآخر ويشعر هذا الشخص بحاجته إلى الدخول في علاقة مع شخص أقوى منه بينما يشعر الشخص الأقوى بحاجته إلى أن يحتاجه الآخرون ، وفي الواقع يشعر كلا الشخصين بعدم الأمان ، وبدلاً من أن تكون العلاقة بناءة ومفرحة تصبح علاقة سيطرة وتحكم تسلب الإنسان بهجة الحياة وسعادتها .

وبما أنك تسعى للتحرر من البحث عن مثل هذا النوع من الصداقات يجب أن تعرف أن التربية في أسرة مفككة عادة ما تكون السبب وراء هذا الإدمان ولسوء الحظ فإن الأنماط غير السليمة لمحاولة تسديد الاحتياجات الداخلية عادة ما تُورث من جيل إلى آخر . ولكن تشجع لأن الله هو إله البدايات الجديدة ! فيعطيك الله الرجاء في هذه الآية للتحرر من إحتياجك إلى مثل هذا النوع من العلاقات . " لا تذكروا الأوليات لا تتأملوا بها هأنذا صانع أمراً جديداً " ( إشعياء ٤٣ : ١٨ ، ١٩ ) .

## الرغبة في التحرر

عليك أن تدرك أن اتكالك هو على صديقك وليس على الله وذلك يعد وثنية العصر الحديث الذي نعيش فيه . " لا يكن لك آلهة أخرى أمامي " ( خروج ٢٠ : ٣ ) .

\* انظر كيف أنك تطلب أن يسد لك صديقك احتياجاتك إلى الحب والتميز والأمان .

\* عليك أن تدرك أن الله لا يريدك أن تسد جميع احتياجات أى شخص آخر ولا يريد لأى شخص آخر أن يسد احتياجاتك ( لأن الله هو القادر على تسديد احتياج كل منكما ) .

\* اعترف أن اتكالك على صديقك فى تسديد احتياجاتك خطية .

\* صل لله أن يضع فى داخلك الرغبة فى إرضائه وتمجيده فى كل علاقاتك .

## عالج الماضى

بما أنك لمولن تستطيع أن تسد احتياجاتك الداخلية من خلال علاقاتك بالآخرين فى الماضى ، فعليك أن تغفر لكل من أساءوا إليك فى الماضى وجرحوك . "محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً " (كولوسى ٣ : ١٣) .

\* حاول أن تتذكر أى نوع من أنواع سوء المعاملة الجسدية أو العاطفية تكون قد تعرضت له فى طفولتك .

\* حدد الأشخاص الذين أساءوا لك فى الماضى لتغفر لهم .

\* عليك أن تفهم السبب وراء السلوك الذى يتسم بالسيطرة والتحكم من قبل الآخرين ربما توقعوا أنك الشخص الذى يسد احتياجاتهم .

\* خذ قراراً أنك ستغفر للآخرين فى كل مرة تشعر فيها بالإحباط والألمنتيجة لما تعرضت له فى الماضى .

**حدد أنماط الاتكال على الآخرين فى تسديد احتياجاتك**

اطلب من الله أن يعلن لك عن الأنماط غير السليمة فى علاقتك بالآخرين حتى يمكنك أن تعرف ما الذى تحتاج إلى تغييره "ها قد سررت بالحق فى الباطن وفى السريرة تعرفنى حكمة" (مزمور ٥١ : ٦).

\* هل تعتقد أن يسوع يطلب منك إرضاء الآخرين ؟

\* هل تجد صعوبة فى أن تشعر بالسلام حتى لو كان صديقك مضطرباً ؟

\* هل تخشى فقدان الحب إذا سمحت لصديقك أن يعانى من عواقب تصرفاته الخاطئة ؟

\* هل تقول نعم عندما تعتقد فى داخلك أنه يجب عليك أن تقول لا ؟

\* هل تسعى لأن تكون "منقذاً" لصديقك ؟

\* هل تشعر بأنه يجب عليك أن تجعل من صديقك شخصاً مسئولاً ؟

\* هل تشعر بأنك يجب أن تتحكم فى طبيعة علاقتك بصديقك ؟

\* هل تغضب سريعاً عندما يخذلك صديقك أو عندما يخيب ظنك به ؟

\* هل تشعر بأنك تستحوذ على وقت صديقك واهتمامه ؟

\* هل تستبعد الآخرين من معظم ما تقوم به حتى تستطيع أن  
تمضى أكبر وقت ممكن مع صديقك ؟

## ضع حدوداً لعلاقتك بالآخرين

يجب أن تضع حدوداً شخصية لعلاقتك بالآخرين ، وتعلن هذه  
الحدود بوضوح للآخرين حتى تستطيع أن تتخلص من عادة  
الاعتماد على الآخرين في تسديد الاحتياجات .

\* "فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة"  
أمثال ٤ : ٢٣ .

\* اعرب عن حاجتك إلى التغيير حتى تنجح في إقامة علاقة  
صداقة سليمة مع الآخرين .

\* اكتب مسؤولياتك تجاه صديقك ومدى علاقتك به .

\* اطلب مساعدة صديق حكيم أو مرشد روحى .

\* حافظ على أسلوب تخاطب سليم مع الآخرين دون استخدام  
الغضب أو لغة تسيئ إليهم .

## أطلب القوة الروحية

وجه أفكارك إلى الرب . "دربنى فى سبيل وصاياك لأنى به  
سررت" (مزمور ١١٩ : ٣٥) .

\* لتكون علاقتك بالرب ومسألة نموك الروحى أهم شئ  
بالنسبة لك .

\* أقم علاقات صداقة مع أصدقاء مؤمنين ولا تجعل علاقاتك تقتصر على شخص واحد

\* اشترك في معونة الآخرين .

\* احضر إجتماعات لدراسة الكتاب المقدس واحرص على قراءة الكلمة واكتب الآية المذكورة في غلاطية ( ١ : ١٠ ) واحفظها عن ظهر قلب .

## اكتشف من أنت في المسيح

عندما تكون في المسيح فهذا معناه أنك حصلت على طبيعة جديدة . "إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً " ( ٢ كورنثوس ٥ : ١٧ ) .

\* اعرف الحق . لقد تحررت لأن المسيح يحيا فيك .

"فإن حركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً" ( يوحنا ٨ : ٣٦ ) .

\* آمن بالحق . المسيح يحيا فيك ليمدك بالقوة لتفعل ما لا تستطيع أن تفعله بقوتك . "أستطيع كل شئ في المسيح الذي يقويني" ( فيلبي ٤ : ١٣ ) .

\* أطع الحق . سلم رغباتك الطبيعية للمسيح واسمح له أن يريك كيف تتعامل معها .

"فترى أن الإيمان عمل من أعماله ( ابراهيم ) وبالأعمال أكمل الإيمان " ( يعقوب ٢ : ٢٢ ) .



يجب علىَّ أن أهنئك على حكمتك وشجاعتك فى إعلانك عن  
رغبتك فى أن تتغيَّر فعلى الرغم من أن الله يُظهر حبه من خلال  
الآخرين إلا أنه لا يريدك أن تعتمد على الآخرين فى تسديد  
احتياجاتك العاطفية ، فقد وضع فى داخلك ثلاثة احتياجات  
داخلية وهى الحاجة إلى حب بلا تحفظ أو شرط ، والحاجة إلى  
الشعور بأنك مميز ، والحاجة إلى الأمان حتى تدرك أن الرب وحده  
هو الذى يمكنه أن يسد هذه الاحتياجات .

فيملأُ إلهى كل احتياجاتكم  
بحسب غناه فى المجد فى المسيح  
يسوع "

( فىلبنى ٤ : ١٩ ) .

# الإفراط في الأكل

مخبرتي جودون

لقد أدركت أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عواطفى وإفراطى فى الأكل ، فأنا أحب أكل الحلويات والأطعمة الغنية بالمواد الدهنية عندما أشعر بأنى متعبة أو غاضبة أو مضغوطة أو سعيدة أو حزينة ، فتناول الحلويات والأطعمة الغنية بالمواد الدهنية يجعلنى أشعر بأننى أستطيع مواصلة الحياة ، لقد جربت كل الأنظمة الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن التى ذكرت فى الكتب أو الصحف والمجلات وتخلصت من حوالى ١٠٠ طل ثم رجعت مرة أخرى ، فقد كنت عبدة للطعام وبصفة خاصة للحلويات لعدة سنوات ، وقد بدأت أدرك أن هذه العبودية للأطعمة ما هى إلا خطية منذ عدة سنوات ، فقاومتها لبعض الوقت ولكن سرعان ما شعرت بالفشل ، وسأحاول مرة أخرى أن أتغلب على هذه المشكلة إلا أننى أحتاج إلى صلواتك

## عزيزتى

كم أنك حكيمة لأنك أدركت أن إفراطك فى تناول الطعام ليس له علاقة بالطعام ولكن له علاقة مباشرة مع محاولتك تسديد احتياجاتك التى لم تُسد بعد ، فليس شعورك بالجوع هو المشكلة الحقيقية لكن ما تشعرين به هو جوع شديد إلى ملء مشاعرك العاطفية بالطعام المشبع ، فيما أن شعورك بالشبع بعد تناول فطيرة بالكريمة لا يدوم إلا لدقائق معدودة فإنه يدفعك إلى تناول كل شئ من البسكويت إلى الكعكة ولكن ثقى يا عزيزتى أنه بإمكانك الخروج من هذه الدائرة .

## افحصى أسلوب تفكيرك

لماذا تريدین الإستمرار فى الأكل ؟ إذا كان الطعام لإشباع حاجتك العاطفية فلا تأكلى . وتأملى فيما يقوله سفر الأمثال (٢١ : ٢) "كل طرق الإنسان مستقيمة فى عينيه والرب وازن القلوب" .

ما هي الاحتياجات التي أحاول أن أسددها عن طريق الإفراط  
في تناول الأطعمة ؟

عليك أن تذكرى نفسك بأن إفراطك في تناول الطعام له سبب  
خفى وراءه وذلك حتى تتغلبى على هذا الإفراط . لقد وضع الله فى  
داخلك ثلاث احتياجات هي الحاجة إلى الشعور بأنك محبوبه ،  
وإلى الشعور بأنك مميزة ، وحاجتك للشعور بالأمان ، لقد خلقك الله  
بأسلوب يجعله هو الوحيد الذى يستطيع أن يسد كل هذه  
الاحتياجات . تؤكد لنا رسالة فيلبى ( ٤ : ١٩ ) هذا عندما تذكر  
"فيملاً الهى كل احتياجاتكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح  
يسوع" ومن واقع خبرتك تعلمين أنه عندما تحاولين أن تسدى  
احتياجاتك بالهروب إلى الإفراط فى تناول الطعام فهذا يقودك إلى  
الامتلاء بالشعور بالذنب ، لهذا اطلبى من الله أن يظهر لك  
احتياجاتك التى تحاولين تسديدها عن طريق الطعام . وصلى قائلة  
"اختبرنى يا الله واعرف قلبى . امتحنى واعرف أفكارى . وانظر إن  
كان فى طريق باطل" (مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤) .

### قومى بتقييم ما تقولينه لنفسك :

\* "إننى أحب الطعام بشدة . وعندما أكل أشعر بأننى محبوبه"  
(الحاجة إلى الشعور بأنك محبوبه) .

\* "عندما أحذ نوعية ما آكله ومتى آكله فهذا معناه أننى  
أتحكم فى حياتى وهو الأمر الذى يجعلنى أشعر بأننى مميزة"  
(الحاجة إلى الشعور بأنك مميزة) .

\* "إن الرضا الداخلى الذى أشعر به عندما أمتلأ معدتى بالطعام يجعلنى أشعر بالأمان " (الحاجة إلى الشعور بالأمان) .

يمكن أن تعطيك المعدة الممتلئة إحساساً بأنك محبوبة ومميّزة وأمنة على الأقل إلى أن تشعرى بالجوع مرة أخرى ، ثم تنغمسين مرة أخرى فى دائرة الجوع . ولكن عندما تتعرفين على احتياجك الحقيقى الذى يدفعك إلى الإفراط فى تناول الطعام ستتطلعين إلى الله ليسدد لك احتياجك .

هل أستخدم الطعام لأعزى نفسى عن الخبرات المؤلمة التى حدثت لى فى الماضى أو لى أهرب من الخوف من المستقبل ؟

ابدلى كل جهدك لتستمتعى بيومك ، فلا تركزى على أحزان الماضى ولا تعيشى خائفة من المستقبل ، ولكن معتمدة على أن "المسيح فىك" (كولوسى ١ : ٢٧) . ليعلن لك عن خطته فى حياتك عيشى يومك هذا فقط .

## هل أقارن نفسى بالآخرين ؟

تخبرنا رسالة ٢ كورنثوس ١٠ : ١٢ أنه ليس من الحكمة أن نقارن أنفسنا بالآخرين "بل هم اذ يقيسون أنفسهم على أنفسهم ويقابلون أنفسهم بأنفسهم لا يفهمون" ، فى كل مرة يحاربك فيها الشيطان بأن تقارنى نفسك بالآخرين تذكرى أنك طفلة غالية ومختارة من الرب بغض النظر عن مظهرك ، واشكرى الله على الطريقة التى يراك بها . فيخبرنا سفر (صموئيل الأول ١٦ : ٧) "لأنه ليس كما ينظر الإنسان . لأن الإنسان ينظر إلى العينين وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب" .

## غيرى سسلوكك

### هل يركز ذهنى على الإيجابيات أم على السلبيات ؟

قومى بقراءة عدة كتب عن التغذية حتى تتعلمى المزيد عن التغذية السليمة وأعدى قائمة بالأطعمة الصحية التى يمكنك أن تتمتعى بها ثم اشكرى الله عليها ، وركزى على الأطعمة التى يجب أن تأكلها بدلاً من التركيز على الأطعمة التى يجب ألا تأكلها . تقول رسالة ( فيلبى ٤ : ٨ ) " كل ما هو حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته حسن إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افكروا " .

### هل أشتري الأطعمة الخطأ ؟

عندما تذهبن لشراء أشياء من البقالة لا تتوجهى إلى المحل وأنتِ تشعرين بالجوع وذلك حتى لا تشتري أطعمة نتيجة لشعورك بالجوع . وأعدى قائمة بالأطعمة الصحية التى يمكن أن تشتريها والتزمى بهذه القائمة . إقرأى المكونات المكتوبة على الأطعمة وتجنبى الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من المواد الدهنية ( إذا شعرت برغبة ملحة فى أكل الحلويات قومى بأكل الفاكهة وتذكرى أن الشيكولاتة والآيس كريم يحتويان على نسبة عالية من المواد الدهنية ) ، يخبرنا أمثال ( ٥ : ٢٣ ) " إنه يموت من عدم الأدب ويفرط حمقه يتهور " .

### هل أحتفظ بأطعمة مغرية فى المنزل ؟

إذا كانت أطعمتك المحببة غير موجودة فى المطبخ فإنن لن تتمكنى من أكلها ، فعادة ما تأتى التجربة من داخلك " لا يقل أحد



إذا جُرب أنى أجرب من قِبَل الله لأن الله غير مجرَّب بالشرور وهو لا يجرَّب أحداً ولكن كل واحد يجرب إذا انخدع من شهوته" (يعقوب ١ : ١٣ ، ١٤) لهذا لا تحتفظى بأطعمة تحتوى على نسبة عالية من المواد الدهنية فى المنزل .

### **ماذا لو حدث وكسرت النظام الغذائى الخاص بإنقاص وزنى ؟**

بدلاً من التفكير فى أنك تقومين بعمل نظام غذائى لإنقاص وزنك فكرى فى أنك "تأكلين بأسلوب سليم"، لأن النظام الغذائى ينتهى عادة قبل الحصول على النتائج المرجوة وعادة ما يتبعه زيادة سريعة فى الوزن ، ولكن يمكنك أن تجعلى من الأكل بأسلوب صحى نظاماً لحياتك ولكن إذا حدث وأفرطت فى أحد الأمسيات فى تناول الطعام لا تيأسى ولا ترجعى مرة أخرى إلى الإفراط فى الطعام سراً . وتذكرى أنه كلما أكلت فى السر لن تستطيعى أن تخفى الأمر عن أعين الناس . وإذا دعيت إلى حفلة تذكرى أن كل إنسان يخرج عن النظام الذى يضعه لنفسه فى الكثير من الأحيان لهذا يمكنك أن تلتزمى بالنظام الذى وضعته لنفسك فى الوجبة التالية لأن هذا ما يذكره الكتاب فى سفر الأمثال ( ٢٥ : ١٦ ) "أوجدت عسلاً فكل كفايتك لئلا تتخم فتتقيأه" .

### **هل تقومين بعمل تمارينات رياضية ؟**

"لأن الرياضة الجسدية نافعة لقليل " ( ١ تيموثاوس ٤ : ٨ ) لأن التمارينات الرياضية مهمة جداً لإنقاص وزنك وأيضاً مفيدة لصحتك يمكنك أن تبدأى بقضاء ٢٠ دقيقة فى المشى السريع يومياً لتزيدى من قدرتك على التمثيل الغذائى وفى أثناء قيامك بالرياضة المشى صلى أو رددى الآيات الكتابية . حوِّلى الآيات الكتابية إلى آيات

شخصية لكِ مثل فيلبي ( ٤ : ١٣ ) أستطيع الأكل بإسلوب سليم  
اليوم في المسيح الذى يقوينى أو أستطيع أن أسير لمدة ٢٠ دقيقة  
اليوم في المسيح الذى يقوينى . يمكنك أن تمارسى رياضات أخرى  
مثل ركوب الدراجة والسباحة وإيروبك أو حتى صعود السلالم بدون  
استخدام المصعد .

### هل أقيم مشاعرى وعاداتى الغذائية ؟

إن كتابة ما تأكلينه وما تشعرين به سيساعدك على الكشف  
عن عاداتك سواء العادات الجيدة أو العادات السيئة . إحتفظى  
بكراسة لتدوين الأطعمة التى تتناولينها . ودونىها لمدة أسبوع على  
الأقل حتى يمكنك أن تتعرفى على أنماطك الغذائية . ومع نهاية  
الأسبوع ستشعرين أنك تحررت من الشعور بالذنب عندما تجعلين  
هذا مبدأ فى حياتك " فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً  
فافعلوا كل شئ لمجد الله " ( ١ كورنثوس ١٠ : ٣١ ) .

### هل يجب أن أكون مسئولة أمام شخص ما ؟

اطلبى معونة صديقة لكِ حتى تكونى مسئولة أمامها ،  
وشاركها بما تأكلين يومياً وما قمتِ به من تمرينات رياضية وما  
تشعرين به . صلوا من أجل بعضكم البعض . " احملا بعضكم أثقال  
بعض وهكذا تمموا ناموس المسيح " ( غلاطية ٦ : ٢ ) .

### هل أنسى علاقتى بالله ؟

صلّى فى أثناء اليوم لكى تعكس اختياراتك شخصية المسيح  
خاصة ضبطه لنفسه لأن المسيح يحيا فيك واقرأى ما تقوله رومية ٦  
عن العبودية للخطية . واعلنى حماية الله لك وقوته التى تعينك على  
التغلب على التجربة وأشكركه على أمانته من نحوك .

"لم تصبكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " (١كورنثوس ١٠ : ١٣) .

### هل الدافع وراء إنقاصى لوزنى سليم ؟

لماذا أريد أن أتغلب على إفراطى فى الأكل ؟ هل لكى أبدو بشكل أفضل ؟ أم لكى أثبت أننى أضبط نفسى ؟ فعلى الرغم من أن هذه أسباب وجيهة إلا أنها أسباب ثانوية . إذ يجب أن يكون السبب وراء انقاصك لوزنك هو أنك تريد إرضاء الرب ، إذ أنك لم تعودى عبدة لإهتمامك بنفسك فقط بل أصبحت خادمة للمسيح وعاملة معه حتى ترضيه فلا يجب أن يكون الدافع وراء تغييرك أنك قد وضعت هدفاً لنفسك وتريد تحقيقه ولكن لأن هذا هو ما يريده الله لك حيث تخبرنا ٢كورنثوس ( ٥ : ٩ ) " أن نكون مرضيين عنده " .

كم أود أن أشجعك ولكن التغيير أمر صعب إلا أنه أمر يمكن تحقيقه فعندما تعترفين باحتياجك إلى التغيير وعدم قدرتك على التغيير فإنك بهذا تكونين قد اتخذت الخطوة الأولى . وإذا كنت تقولين "ليس لدى قوة الإرادة لمقاومة الأطعمة التى أحبها ، ثقى فى أن الأمر ليس متوقفاً على قوة إرادتك ولكن على القوة التى يمنحك إياها الله . وعندما تعتمدين على قوة روح المسيح الذى فى داخلك سيغير الله نظرتك للأمور ، ولن تركزى على الطعام مرة أخرى ولكنك ستركزين على الإيمان : الإيمان بأن الله سيسدد احتياجاتك العاطفية والإيمان بأن الله سيكسر عاداتك الغذائية والإيمان بأن الطعام لن يكون سيداً على حياتك بل الله هو الذى سيكون سيداً عليها .

# الشدوذ

## هوية خاطئة

مخزيتي جيون

أحاول أن أعالج انجذابى الشديد والقوى للنساء الأخريات . حيث أننى عانيت من الاعتداء الجنسى فى مرحلة الطفولة ، وأشعر بأن حياتى قد أصبحت كابوساً وذلك لأنه على الرغم من أننى لم أنفذ هذه الرغبات التى فى داخلى إلا أننى أشعر بالخجل الشديد منها .

فقد عرفت المسيح لكننى أقاوم الاكتئاب والرغبة فى الانتحار وأشعر بالخوف الشديد.

## عزيزتى

لقد امتلأ قلبي بالحزن الشديد عندما قرأت خطابك هذا لأنه من الواضح أنكِ تشعرين بالانكسار نتيجة لهذا ، وأعترف بشجاعتك فى الكتابة بصراحة ولكن اسمحى لى أن أؤكد لكِ أنكِ لست وحدك ! حيث أن مشاعر فقدان الأمل واليأس مشاعر طبيعية عندما يشعر المرء بأن هناك شيئاً يتحكم فيه سواء كان هذا الشئ هو الرقة أو الكذب أو رغباته الجنسية ولكن يعلم الله كيف يشفيك . وستعززين عندما تتمسكين بوعود الله "قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح" (مز ٣٤ : ١٨) "يشفى المنكسرى القلوب ويجبر كسرهم" (مزمور ١٤٧ : ٣) .

## افهمى العلاقة بين ماضيك والحاضر

إن الانجذاب الذى تشعرين به نحو النساء ليس بالأمر الغريب على شخص تعرض للاعتداء الجنسى . وعادة ما يتجه ضحايا الاعتداء الجنسى إلى واحد من هذه الإتجاهات الثلاثة المتطرفة إما .

أن يصبحوا مرتبطين بعلاقة غير شرعية مع الجنس الآخر أو قد يتخذون من الشذوذ أسلوباً للحياة أو قد ينظرون إلى أنفسهم كما لو أنهم لا يستطيعون ممارسة الجنس على الإطلاق . لقد ذكرت كل هذا حتى تفهمي أن ما تقرين به هو نتيجة مألوفة ولكن الأهم من ذلك ما الذي تؤمنين به وكيف تختارين تصرفاتك وفقاً لمشاعرك ؟

ما الذي تؤمنين به ؟ هل فكرت إذا كان الله قد سمح بتعرضك للاعتداء الجنسي فهذا معناه أنه لا يحبك ولا يهتم بك ؟ فهذا بعيد كل البعد عن الحقيقة فيسوع الذي عانى من المنلة الظالمة والآلام الجسدية الرهيبة لكنه لم يشتم عوضاً بل كان يسلم لمن يقضى بعدل ١ بط ٢ : ١٩ - ٢٣ لهذا سلمى نفسك الذي يسمع صرختك والذي سيحاسب هؤلاء الذين سببوا لك الأذى ، حتى لو تخلى هؤلاء الذين يُفترض أنهم يكونون لك مشاعر الحب عنك فلن يفعل الله هذا . لكنه دائماً يعلن لك نفسه "إن أبى وأمى قد تركانى والرب يضمنى" (مزمور ٢٧ : ١٠) .

### افهمي العلاقة بين التجربة والخطية

لا تعد التجربة خطية ، فحتى يسوع جرّبه الشيطان كما تخبرنا رسالة العبرانيين ٤ : ١٥ " لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفاتنا بل مجرّب في كل شيء مثلنا بلا خطية " . ليس الخطأ في التجربة ولكن في كيفية معالجتك للخطية .

مكان التجربة هو عقلك . إذا كنت تركزين على انجذابك للنساء فقد يكون هذا هو سبب "إن حياتك كابوس" فإن الأفكار أو الشهوات التي تطرأ على ذهنك لا تستطيعين التحكم فيها في كثير من الأحيان ولكن يمكنك التحكم في الأسلوب الذي تتعاملين به مع الخطية ! تخبرنا كو ١٠ : ٥ "مستأسرين كل فكر إلى طاعة المسيح"



وهذا معناه أن تستريحى إلى كل ما هو صواب من وجهة نظر الله وأن تبعدى عن ذهنك الأفكار الخاطئة . ففي اللحظة التى تهاجمك فيها هذه الأفكار ضعى مكانها فكرة أخرى بكلماتك الخاصة : "يا رب أريد أن أعكس صورة المسيح مهما كلفنى الأمر" . واجعلى من هذه الكلمات صلاتك التى ترفعين بها قلبك إلى الله دائماً .

يمكن مقاومة التجربة . يمكنك أن تثقى فى الله أن يحفظك من أن تصبح التجربة قوية لدرجة أنك قد لا تستطيعين احتمالها . فقد وعدنا الله وهو أمين حتى يفى بوعوده "لم تصبحكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعمكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا" ١ كو ١٠ : ١٣ .

### افهمى حقيقتك

ترتكز هويتك على من أنتِ فى المسيح . بما أنك مسيحية وقد افتدائك الله وطهرتك دم الرب يسوع فقد حصلتِ على هوية جديدة . تخبرنا ٢ كو ٥ : ١٧ " إذا كان أحد فى المسيح فهو خليفة جديدة الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً " فقد أصبحتِ بر الله ٢ كو ٥ : ٢١ فقد ماتت خليقتك القديمة فى الخلاص لذا فعندما ينظر الله إليك فإنه يرى يسوع .

إن حقيقة أنه يجب التعامل مع رغباتك لا يغيّر طبيعة من أنتِ فى المسيح : فأنتِ مؤمنة اشتراها يسوع بدمه لذلك تستطيعين الاقتراب من عرش النعمة بلا خوف من أن يدينك الله . فيمكنك أن تثقى فى أن الله يعمل فىك ليغيّر رغباتك وليكمل عمله الذى بدأه فىك هذا بعدما تتأكدين من أنك تعرفين جيداً أن الله يحبك جداً ويقبلك كما أنتِ "واثقاً فى هذا عينه أن الذى ابتدأ فيكم عملاً صالحاً يُكمل إلى يوم يسوع المسيح" فى ١ : ٦ .

ستتغير رغباتك لأن المسيح الذى فىك هو الذى سيغيرها : يعتقد معظم الناس اعتقاداً خاطئاً فى الأسطورة التى تقول : "إنك ستظل شامناً ما دمت قد مارست الشنود مرة واحدة" ولكن هذا ليس صحيحاً فهناك الكثير من الشواذ اليوم تركوا الشنود ، فقد تحرر الكثير من الشواذ فى القرن الأول الميلادى بقوة المسيح . ١كو ٦ : ٩-١١ "لا زناة ولا عبدة أوثان ولا فاسقون ولا مأبونون ولا مضاجعون ذكور . ولا سارقون ولا طماعون ولا سكيرون ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله . وهكذا كان أناس منكم . لكن اغتسلتم بل تقدستم بل تبرر باسم الرب يسوع وبروح إلهنا" .

لقد نكرت فى خطابك أنك لديك "الرغبة فى الانتحار" ولكنى أقول لك إنه هناك رجاء فى حياتك ، فيحفظ الرب مستقبلك فى يديه ، يقول إر ٢٩ : ١١ "لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء" ، ثقى فى أن حياتك غالية جداً وتستحقين أن تعيشيها لأنك عزيزة جداً على قلب الله فقد أعلن تلك الرب بنفسه : "إنصرت عزيزاً فى عينى مكرماً وأنا قد أحببتك" إش ٤٣ : ٤ يشعر معظم الناس الذين يرغبون فى الانتحار بهذا الشعور لأنهم يرون أنه لا يوجد مخرج ولا مفر مما يعانون منه . ولكنك تستطيعين الحصول على الحرية بقوة كلمة الله .

## إفهمى كيف يمكنك التحرر من مشاعر الشذوذ

لا يحصل الإنسان على الحرية بسهولة ! فيشهد التاريخ على أن الحرية تكلف الناس تنأً غالياً وهذا الثمن قد يكون هو الموت فى معظم الأحيان ، وينطبق نفس هذا الأمر على التحرر من عبودية الخطية ، فيريدك الله أن "تموتى" عن رغبتك فى تسديد احتياجاتك للحب بطريقة غير شرعية ، وعندما تعتمدين على أن المسيح فىك ليسدد احتياجاتك ستنتصرين فى حروبك الروحية " فاتبتوا إننا فى الحرية التى قد حررنا المسيح بها ولا ترتبكوا أيضاً بنير العبودية " غلا ٥ : ١ .

## خطوات للحصول على الحرية

- \* واجهى نفسك بحقيقة أن السلوك الشاذ خطية حرمها الله رو ١ : ٢٦
- \* ادركى أنه لك الفانى يسوع الذى سيحرك من الخطية لو ٤ : ١٨
- \* استبدلى احتياجك لضبط النفس بسيطرة المسيح عليك بأن تسلمى له جسدك رو ٦ : ١١ - ١٤ .
- \* تخلصى من اعتقادك بأنه يمكن الحصول على الحرية بقوة الإرادة يو ١٥ : ٥ .
- \* اكتشفى أن لك فى المسيح هوية جديدة وقلباً جديداً ورغبات جديدة حز ٣٦ : ٢٦ ، ٢٧ .
- \* انفتحي على العلاقات السليمة وابتعدى عن علاقات الشذوذا كو ١٥ : ٣٣ ، ٣٤ .
- \* ضعى نصب عينيك هدف الله من حياتك وركزى على الأولويات التى يحددها لك الله عب ١٢ : ٤ - ١٧ .
- قومى بكتابة كل آية من هذه الآيات على ورقة منفصلة واستعرضيها يومياً لمدة ستة أشهر واحفظيها عن ظهر قلب .
- فعليك أن تدركى أنه إذا كنت ترين أنك شاذة ولكن المسيح فيك فهذا معناه أنك حصلتِ على هوية خاطئة ، لأن الكتاب المقدس يقول : "تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم" فما تسمحين . لنفسك بالتفكير فيه أمر فى غاية الأهمية ( انظرى رو ١٢ : ٢ ) ينتج عن الأسلوب السليم فى التفكير تصرفات سليمة ، بينما ينتج عن الأسلوب الخاطئ فى التفكير تصرفات خاطئة فعندما تعرفين هويتك الحقيقية ستحصلين على قوة حضور المسيح فيك الذى يعبر عن ذاته من خلالك ولذلك سترين المزيد والمزيد من أخلاق المسيح .

# الخوف الهستيرى

## استبدال الخوف بالسلام

مخزيتى جودون

إننى أمر بلحظات أشعر فيها بالذعر الشديد ،  
 وآخر مرة شعرت فيها بالذعر كنت أقود سيارتى  
 وكان هناك احتمال كبير أن يزداد الموقف سوءاً ،  
 وأشعر الآن بالخوف من القيادة وأخشى على سلامة  
 هؤلاء الذين معى فى السيارة ، فيمتلئ ذهنى  
 بأفكار سلبية معظم الوقت ، فأنا أشعر بقلق شديد  
 وعادة ما أتوقع حدوث الأسوأ ، وأحتاج إلى  
 المساعدة حتى أتغلب على هذه المشكلة .

## عزيزى

لقد استمعت إلى شكواك وأعلم أنك تشعر بأن هذا النوع من الخوف لا يمكن السيطرة عليه ، ولكنك حكيم لأنك تسعى إلى طلب المساعدة ، فتأكد من أنه يمكنك أن تتغلب على هذا الخوف بدلاً من أن يتغلب عليك .

## حقائق عن الخوف

يختبر كل شخص منا احساساً مؤقتاً ومنطقياً بالخوف من وقت إلى آخر ولكنك تدرك أن هذا الخوف الذى تشعر به خوف مستمر وغير منطقي والذى يمكننا أن نطلق عليه الخوف الهستيرى ، حسنا لست الشخص الوحيد الذى يشعر بهذا ، فهناك شخص من كل تسعة أشخاص يعانى من الخوف الهستيرى فى حياته ، فيعرف الخوف الهستيرى بأنه خوف غير منطقي ومبالغ فيه يواجهه كثير من الناس ويتغلبون عليه ، فتشجع لأنه هناك رجاء لحصولك على الحرية من هذا الخوف الهستيرى يقول الرب : " لا تخف لأنى فديتك. دعوتك باسمك أنت لى " (إشعياء ٤٣ : ١) .

## حقائق عن المشاعر

يتضمن خطابك المفتاح الذى يفتح باب سجنك ألا وهو أن  
تغير طريقة تفكيرك ، غير الأمور التى تسمح لها بالاستقرار فى  
ذهنك . تخبرنا رسالة رومية ١٢ : ٢ " تغيروا عن شكلكم بتجديد  
أذهانكم " فعليك أن تدرك أن مشاعرك ما هى إلا نتيجة حتمية لما  
تفكر فيه ، لهذا فعندما تغير أسلوب تفكيرك ستتغير مشاعرك  
وستتغير تصرفاتك ( إذا كنت تفكر فى أفكار مخيفة فستشعر  
بالخوف وستتصرف بدافع الخوف ، ولكن إذا استقرت فى ذهنك  
أفكار الثقة فى الله فستشعر بالثقة وستتصرف وفقاً لهذه الثقة ) .

ويمكنك أن تسأل الآن : " كيف يمكن أن أغير أسلوب تفكيرى ؟  
" دعنى أشاركك بثلاثة مقترحات يمكن أن تساعد على التحرر من  
عبودية الخوف .

## ركز عينيك على الله الذى يحميك

لم يخلقك أبوك السماوى الذى يحميك من كل خطر لتكون  
عرضة للخوف والرعب ، فانظر إلى اتجاه قلبه وهو يقول : " لا تخف  
لأنى معك . لا تتلفت لأنى إلهك قد أيدتك وأعنتك وعضدتك بيمين  
برى " ( إشعياء ٤١ : ١٠ ) .

اكتب اسمك بجوار الآية على ورقة منفصلة لتصبح هذه الآيات  
آيات عملية فى حياتك ، ثم اقرأها بصوت مرتفع عدة مرات صباحاً  
ومساءً وليلاً ، وبمرور الوقت بعدما تضع اسمك على الوعد ستتغير عن  
شكلك بتجديد ذهنك .

و أنكر لك آيات أخرى لتحفظها عن ظهر قلب لأن هذه الآيات ستساعدك  
على أن تنمى ثقتك فى حضور الله الدائم فى حياتك وفى حمايته لك :



- مزمور ٤٦ : ١ ، ٢ - مزمور ٥٦ : ٣ ، ٤ - مزمور ٩١ : ٢  
- أمثال ١ : ٣٣ - أمثال ٣ : ٢٥ ، ٢٦ - إشعياء ٤١ : ١٣  
- مراثى إرميا ٣ : ٥٧ - صفنيا ٣ : ١٥ .

## ركز عينيك على راعيك

ماذا تفعل عندما تشعر بأن الخوف يهاجمك ؟ اسمح لى أن أقترح عليك أن تحتفظ بنسخة من مزمور ٢٣ معك دائماً أو أن تحفظه عن ظهر قلب لأن هذا أفضل جداً ، حيث يعتبر هذا المزمور أكثر أجزاء الكتاب المقدس المحببة إلى نفوس الكثيرين ، وعندما يهاجمك الخوف حول الآيات الست المذكورة فى مزمور ٢٣ إلى آيات شخصية لك .

الآية ١ : تخيل حضور راعيك ، وخُذ نفساً عميقاً وقل ببطء " الرب راعى ... الرب راعى ... " كرر الأمر عشر مرات يومياً مؤكداً على كلمة مختلفة من الآية ( افعل هذا الآن ولاحظ السلام الذى سيملاك ) .

الآية ٢ : اذهب إلى مكان هادئ ، وفكر فى الآية الثانية " فى مراعى خضر يربضنى إلى مياه الراحة يوردنى " .

الآية ٣ : ثم خذ نفساً عميقاً وقل : " يرد نفسى " .

الآية ٤ : وتذكر أنك لست فى هذا الوادى ولكنك إذا سرت . كرر هذا عشر مرات : " لا أخاف شراً لأن الرب معى " .

الآية ٥ : انظر كيف يُعدك الله لتتغلب على "عدوك" الذى تخافه لكن الله هزمه بالفعل .

الآية ٦ : أشكر الرب على الأسلوب الذى سيستخدم به هذه

التجارب لخيرك لكى يجعلك تعتمد عليه أكثر وأكثر... سيتبعك الخير لأنك ستكون قادراً على التعامل مع الناس الذين يعانون من الخوف بكل رأفة وحنان فيما بعد .

اسمح لله أن يستخدم المزمور الثالث والعشرين كجزء من عملية شفائك فقد أعطانا الله كلمته لتكون شفاءً : " أرسل كلمته فشفاهم " (مزمور ١٠٧ : ٢٠) وتعد النتيجة العملية التى تستنتجها من هذا المزمور هى أنه إذا ركزت على خوفك سيزيد ولكن إن ركزت نظرك على راعيك فلن تشعر بالخوف .

## واجه خوفك

يدرك معظم الناس الذين يعانون من الخوف الهستيرى أن خوفهم الزائد ليس خوفاً من شئ محدد مثل (القطط) أو من موقف (الأماكن المرتفعة) ولكن خوفهم العميق هو أن يكون رد فعلهم شيئاً لا يمكن السيطرة عليه ، لهذا إذا أردت أن تستعيد تحكمك فى عملية قيادة السيارة وثقتك فيها فستحصل على معونة هائلة عندما تقوم بعملية إزالة الخوف والحساسية التى تعنى ببساطة أن تزيد تدريجياً من تعرضك لما تخاف منه ومواجهته ، وأود أن أقترح عليك أن تطلب من أحد أصدقائك المخلصين أن يساعدك على المضى قدماً فى تنفيذ الخطوات التالية ، ولا تتعجل الأمر فقد تحتاج إلى قضاء أيام أو ربما أسابيع فى كل خطوة من هذه الخطوات قبل أن تقدم على تنفيذ الخطوة التالية :

\* ركّز لعدة أيام على صورة مبهجة لمن يقومون بقيادة السيارة (يمكنك الحصول على مثل هذه الصور من المجلات) وعندما تنظر إلى هذه الصور رد فيلبى ٤ : ١٣ " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " .

\* اذهب إلى شارع مزدحم ، وراقب حركة المرور وردد الحق المعلن في أمثال ١ : ٣٣ " أما المستمع لى فيسكن آمنا ويستريح من خوف الشر " .

\* اجلس على مقعد القائد فى سيارتك وأدر المحرك وفى كل مرة ردد الآية المذكورة فى ٢ تيموثاوس ١ : ٧ " لأن الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح " .

\* قد سيارتك حول المنطقة التى تعيش فيها وردد الآية المذكورة فى تثنية ٣١ : ٨ " الرب سائر أمامك . وهو يكون معك . لا يهلك ولا يتركك . لا تخف ولا ترتعب " .

\* ثم زد من المسافة التى تقود فيها سيارتك مرددا مزمور ٣٤ : ٤ " طلبت الرب فاستجاب لى ومن كل مخوفى أنقذنى " .

لا تركز على كمية الخطوات التى ذكرتها ، ولكن قم بتطبيقها خطوة خطوة وتذكر أن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة .

قال الرئيس فرانكلين روزفلت منذ عدة سنوات " إن الشئ الوحيد الذى يجب أن نخاف منه هو الخوف نفسه " ولكن ليس لزاماً عليك أن تحيا خائفاً من الخوف .. فإذا كنت قد قبلت الرب يسوع فإنك قد حصلت على المسيح الذى هو رئيس سلامك ، فهو حب الله الكامل الذى يحيا فيك لهذا فهو سيبدل خوفك بسلام .

**" المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج "**

١ يوحنا ٤ : ١٨ .

# الجزء الثالث

---

الحزن

الذى ينتج عن سوء المعاملة

---



# التحرش الجنسي

عزيزتي جودون

عندما كنت في الخامسة من عمري ، قام ابن خالي  
 بالتحرش بي جنسياً ، وعندما بلغت السابعة قام صبي  
 بالتحرش بي جنسياً في الحمام ، ثم قمت أنا بالتحرش  
 بأحد الصبيان لفترة ، ثم ذهبت لوالدي في إحدى  
 الليالي وقلبي مثقل بالهموم وحكيت لهما عن كل ما  
 حدث لي في الماضي ، فأنا أحياء في بيثة مسيحية  
 وأتلقى الإرشادات الدينية من أحد القادة في الكنيسة  
 وأنا الآن في الرابعة عشر من عمري ولي علاقة بالرب  
 يسوع لكنني أحتاج إلى الصلاة بشدة حتى أتغلب على ما  
 حدث لي في الماضي .



## عزيزى

لقد إحتاج منك الإفصاح عن هذه الأحداث المؤلمة والخاصة جداً إلى شجاعة فائقة ، وأود أن أثنى على إدراكك لحاجتك إلى المعونة والسعى للحصول عليها سواء من خلال والديك أو من خلال الإرشاد الكنسى ، فالحياة التى ترضى الله ليست بالأمر اليسير، ولكنها تحد مستمر للحفاظ على التقوى والتكريس وطاعة الله ، ومن الواضح أنك قد اتخذت قراراً بالتغلب على صعوبات الحياة ، ولكن عندما تشعر بثقل نتائج التحرش الجنسى سواء كضحية أو كمرتكب لهذا التحرش تزداد هذه الصعاب التى يجب أن تتغلب عليها .

و على أية حال لا يعسر على الله أمر ، فيوفر لك الله كل سلاح تحتاج إليه لتحيا حياة منتصرة بفضل روحه القدوس الذى فىك ، وكلمته المكتوبة لك ، وستساعدك الحقائق التالية على أن تكون البطل المنتصر فهذه هى إرادة الله لك .

## • أعلن عن حريتك الجديدة

عندما عرفت المسيح إدراجك فى قائمة جيش الله وحصلت على قلب جديد من قائد ذلك الجيش ! لقد خلق الله منك إنساناً جديداً حتى تتغير اتجاهات قلبك لتتشابه أكثر فأكثر مع اتجاهات قلب الله " إذاً إن كان أحد فى المسيح فهو خليفة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت . هوذا الكل قد صار جديداً " ( ٢ كورنثوس ٥ : ١٧ ) لقد حرك المسيح من تأثير العدو حتى تجاهد الجهاد الحسن من أجل الرب فقد أعطاك الله الحرية .

### \* حرية من عقوبة الخطية

عندما أتيت إلى الله فى أول مرة لتعترف بخطاياك وباحتياجك إلى مخلص طهرك الله بالكامل من كل خطاياك وسامحك وأعلن أنك قد أصبحت حراً من كل ما فعلت " إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويظهرنا من كل إثم " ( ١ يوحنا ١ : ١٩ ) لقد غفر لك الله خطايا التحرش الجنسى .

### \* حرية من سلطان الخطية

قبل معرفتك للمسيح كانت قوة الخطية تتحكم فيك وكانت قوة العدو تعمل فيك ، ولكن بعدما عرفت المسيح حصلت على انتصار المسيح على هذه القوات ، فعليك أن تدرك ما يلى أن لك نصرة على الخطية لأنك فى المسيح والمسيح انتصر على الخطية فى الصليب لهذا فأنت أيضاً لك النصرة ، ولكن هذا ليس معناه أنك لا تقدر على ارتكاب الخطية فلا يزال بإمكانك أن تختار أن تكسر سلطان الخطية " إنساننا العتيق قد صُلب معه ليبطل جسد الخطية كي لا نعود أيضاً للخطية " ( رومية ٦ : ٦ ) فلم يعد لزاماً عليك أن

تسير بموجب الاحتياجات الجنسية وليس لازماً عليك أن تسمح لها بالتحكم فيك .

### **\*حرية من الشعور بالذنب المصاحب للخطية**

يمكن أن يكون الشعور بالذنب مفيداً ومن الممكن أن يكون ضاراً ، ويكون الشعور بالذنب مفيداً عندما يأتي من الروح القدس الذى عندما يوبخك على المواقف والأفعال التى لم تسره ، فيضع الروح القدس على قلبك ثِقْلاً ليحثك على الاعتراف بأخطائك ثم يمكنك من أن تغيّر أخطاءك وتصحيحها . فهذا التصرف هو الذى يقودك إلى الاعتراف بخطاياك ويجب علينا أن نشكر الرب من أجل هذا الشعور المفيد بالذنب .

ولكن الشعور بالذنب يمكن أن يكون ضاراً عندما تشعر بالإدانة والذنب حتى بعدما تتغيّر ، (انظر إلى "الشعور بالذنب" فى الفصل الأول) . فوفقاً لما يذكره الكتاب المقدس فإنك قد حصلت على عطية الرحمة من الله لأنك فى المسيح وبالتالي فلن يدينك الله . "إذاً لا شئ من الدينونة الآن على الذين هم فى المسيح" (رومية ٨ : ١) وإنى أصلى حتى لا يملكك هذا الشعور بالذنب ، فإذا كنت قد حزنت على خطاياك ولم يعد عليك أن تحمل ثقل الشعور بالذنب لما فعلته فى الماضى : "أنتزع إتيك وكُفّر عن خطيتك" (إشعياء ٦ : ٧) .

### **\*حرية لتطلب الغفران من الآخرين**

يصاحب شعورك بالحرية مسئوليات جديدة تقع على عاتقك ، فقد ذكرت فى خطابك أنك تحرشت "لفترة" بصبى مما جعلنى أعتقد أن هذا كان تصرفاً فى الماضى وأنت لم تغيّر فقط من أفعالك

بل أيضاً من اتجاهاتك ، فمثل هذه التغيرات لا غنى عنها ولكن فى اعتقادك كيف أثرت سلوكياتك فى الماضى على حياة هذا الصبى ، فمن الممكن أن يكون هذا الصبى قد عانى كثيراً مما عانيت منه أو أكثر.

فابحث فى أمر الإتصال بهذا الصبى سواء عن طريق والديك أو قائد كنيستك لتطلب منه أن يسامحك ، فربما يستخدمك الله لتكون الوسيلة التى تبدأ من خلالها عملية الشفاء فى حياة هذا الصبى " فإن قدمت قربانك إلى المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً عليك . فاترك هناك قربانك قدام المذبح واذهب أولاً اصطالح مع أخيك . وحينئذ تعال وقدم قربانك " ( متى ٥ : ٢٣ ، ٢٤ ) .

### \* حرية لتغفر للآخرين

بما أنك عرفت المسيح فهذا معناه أنك قد حصلت على حياة المسيح أى " المسيح فيك " ( كولوسى ١ : ٢٧ ) ، وبما أنك حصلت على حياته فانك قد حصلت على قوته أيضاً : " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " ( فيلبى ٤ : ١٣ ) ، وهذا معناه أن الله سيعطيك القوة اللازمة لتفعل كل ما يطلبه منك ( مثل الغفران ) . هل سامحت ابن خالك والصبى الذى تحرش بك جنسياً ؟ إذا لم تكن قد سامحتهما ، فالكتاب المقدس يخبرك : " محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر المسيح هكذا أنتم أيضاً " ( كولوسى ٣ : ١٣ ) .

سيكون من السهل عليك أن تسامح الآخرين عندما تدرك كم سامحك المسيح ! ، ومعنى أن تغفر لابن خالك هذا وللصبى اللذين

تحرشاً بك جنسياً ألا تطلب أن يدفعاً عن ما اقترفاه في حقك ، فإنك تعتقهما من التزامهما كما لو كنت تعفى شخصاً من دفع دين ما.

أما إذا لم تغفرا لهما فهذا معناه أنك تؤذى نفسك لأن عدم الغفران يولد قلباً يشعر بالمرارة دائماً.

### **\* حرية لتواجه الآخرين بمحبة**

بمجرد أن تنتصر في صراعك من أجل الغفران للآخرين فقد يكون هذا هو وقت مواجهتهما ، فعليك أن تعلمهما بآثار ما فعلاه فيك وذلك بمساعدة مرشدك وقائدك في الكنيسة ولكن تذكر أنك قد تكون الوحيد الذي عرف المسيح في هذه المواجهة لهذا عليك أن تضع في حسابك أن تحاول أن تجتذب الآخرين إلى المسيح . " فليعلم أن من رد خاطئاً عن ضلال طريقه يخلص نفساً من الموت ويستركثرة من الخطايا " (يعقوب ٥ : ٢٠) .

### **إعلان عن قوتك الجديدة**

هل الخطايا الجنسية السابقة مازالت تحاربك بأفكار سلبية ؟ أود أن أوجه لك كلمة ألا وهي أنك تستخلص أفكارك وأفعالك التي تفكر فيها وتفعلها اليوم من الاتجاهات التي زرعتها في داخلك بالأمس ، وقد تكون هذه الاتجاهات إما اتجاهات جيدة أو اتجاهات سيئة ، فإذا كانت اتجاهاتك التي وضعتها في ذهنك بالماضي اتجاهات سلبية فإنه بإمكان الله أن يجدد ذهنك ويغيّر تفكيرك ويمحي آثار هذه الأفكار السلبية .

فالجنس إذا وُضع فى مكانه السليم وأعنى بذلك الزواج يمكن أن يكون عطية رائعة منحها الله للزوجين . وتعد أية أفكار أو تصرفات خارج نطاق الزواج خطية فستشكل الأفكار والتصرفات غير السليمة اتجاهات سلبية ستتطور لتصبح حصوناً فى حياتك .

ولا تنكسر الحصون الجنسية إلا بتجديد ذهنك ، فيوضح لنا الكتاب المقدس هذا : " ولا تشاكلوا هذا الدهر . بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم " ( رومية ١٢ : ٢ ) ولكن كيف يتجدد ذهنك ؟ يتجدد ذهنك عندما تستبدل أكاذيب العدو بحق الله الكامل ، وبالطبع ستجد هذا الحق فى كلمة الله أى الكتاب المقدس .

يعد الكتاب المقدس هو سيفك فى القتال كما تقول رسالة ( أفسس ٦ : ١٧ ) ، لهذا عندما تفكر فكرة سيئة إخرج سيفك ، فتنهزم أفكار الشيطان الخاطئة أمام أفكار الله النقية . " يزكى الشاب طريقه . بحفظه إياه حسب كلامك . خبأت كلامك فى قلبى لكيلا أخطئ إليك " ( مزمور ١١٩ : ٩ ، ١١ ) .

فستجد استراتيجيات نصرتك على صفحات الكتاب المقدس . ابدأ برسالة فيلبى ٤ : ١٣ " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " ابحث عن الآيات الأخرى التى تمثل معانى هامة بالنسبة لك واكتبها فى أوراق منفصلة وضعها فى مكان واضح واقرأها حتى تصبح جزءاً من ذاكرتك وعندما تهاجمك أية فكرة تحمل فى طياتها أحد فخاخ إبليس ، أخرج سيفك من غمده ! فعلى سبيل المثال إذا



غزت عقلك فكرة جنسية خاطئة أخرج سيفك وأقض عليها مستخدماً (١ تسالونيكي ٤ : ٧) " لأن الله لم يدعنا للنجاسة بل فى القداسة " .

لم تعد سجيناً لخطاياك الماضية ، فلم يتركك الله لتحارب فى هذه الحرب بمفردك ، فهو يشحنك بحضوره وقوته لتحارب بما يلى :

**كفايته :** " لم تصبكم تجربة إلا بشرية ولكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " ( ١ كورنثوس ١٠ : ١٣ ) .

**حضوره :** " التترب إلهك سائر معك . لا يهلك ولا يترك " ( تثنية ٣١ : ٦ ) .

**قوته :** " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " . ( فيلبى ٤ : ١٣ ) .

**وعوده :** " ملكك ملك كل الدهور وسلطانك فى كل دور فدور " ( مزمور ١٤٥ : ١٣ ) .

فعندما تهاجمك أفكار وتصرفات جنسية لا ترضى الله ، اطلب المسيح حتى يعطيك القوة التى تحارب بها ، وتذكر أن يسوع قد انتصر على الخطية وأنتك فى خط انتصاره فى يوم ما .

## **اعلن عن هدفك الجديد**

هل تعلم أنك مهم لخطة الله العظمى ؟ لقد خلقك الله لمهام محددة ، ولا يوجد شئ يجعله يغير من خطته ، ثقف فيه لأنه يهتم بكل

خطوة استراتيجية تأخذها "لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " (إرميا ٢٩ : ١١) قد لا تفهم السبب وراء حدوث مثل هذه الأحداث المؤلمة فى حياتك ولكن عليك أن تكون متأكداً من أنه لن تضيع حياتك إذا وضعتها فى يدي القائد السماوى الأعظم .

### **اعلن عن حياتك الجديدة**

يعد طلب العون خطوة صعبة فى استراتيجيات الحرب الروحية للحصول على الشفاء ولكن بما أنك شاركت والديك ومرشدك فى الكنيسة وشاركتنى أنا أيضاً فقد تخطيت هذه الخطوة ويجب عليك أن تواجه المعارك الجديدة مثل الغفران ولكن تأكد من أن الله سيراك من خلال هذه الخطوات أيضاً .

ويعد اتخاذ القرارات الصائبة فى حياتك أمراً صعباً ولكن إتخاذ هذه القرارات أمر ضروري ليؤكد نصرتك ، لقد شنت حرباً روحية من أجل تحرير ذهنك وإرادتك وعواطفك ، ويجب عليك أن تستغل كل الأدوات التى يوفرها لك الله حتى تنتصر .

"فإن مصارعنا ليست مع دم ولحم بل مع الرؤساء مع السلاطين مع ولاة العالم على ظلمة هذا الدهر مع أجناد الشر الروحية فى السماويات . من أجل ذلك احملوا سلاح الله الكامل لكى تقدرُوا أن تقاوموا فى اليوم الشرير وبعد أن تتمموا كل شئ أن تثبتوا" ( افسس ٦ : ١٢ ، ١٣ ) .

## مهامك في خطة الله

\* ركز انتباهك على يسوع (عبرانيين ١٢ : ١ ، ٢)

\* صلّ يومياً من أجل حماية الله لك (مزمور ٢٨ : ٧).

\* إملأ ذهنك بكلمته (مزمور ١١٩ : ١٤٧).

\* كن ملتزماً أمام والديك ومرشدك الروحي (أمثال ١ : ٨ ، ٩).

\* اطلب من الرب أن يقودك (مزمور ٣٢ : ٨).

وقبل كل شيء يجب أن يكون الدخول في علاقة حميمة مع الله في مقدمة أولوياتك ، فعندما تنظر إلى الله وتسمح له أن يحمي عنك ستختبر النصر في كل مجال من مجالات حياتك .

" لأن الرب إلهكم سائر معكم

لكي يحارب عنكم أعداءكم ليخلصكم "

(تثنية ٢٠ : ٤) .

# محاولة ارضاء الآخرين

السبب الأساسي في الشعور بالذنب

لمزيقتي جوون

تنتمي والدتي إلى ذلك النوع من الناس الذي يؤثر عليك حتى تفعل ما يريد، فينتباني شعور شديد بالذنب عندما لا أتمكن من إرضاء توقعاتها، وأشعر أنني عاجز في بعض الأحيان، فأنا أحاول إسعادها وإشباع احتياجاتها العاطفية.. إلا أنني لا أستطيع وعادة ما يملكني شعور بالغضب والخوف، فكثيراً ما أكذب عليها حتى أكسب رضاها وعندما أذهب إلى الجامعة أشعر بأنني مرتاح وواثق من نفسي ويملأني شعور بالسعادة ولكن بمجرد عودتي إلى المنزل أعود مرة أخرى إلى الشعور بالذنب وتجتاحني مشاعر الغضب الطفولي.

## عزيزى

لقد وصفت الأعراض المختلفة للسعى إلى إرضاء الآخرين وصفاً جيداً ، فيبدو أنك قد اعتقدت أنه يمكنك تسديد احتياجات والدتك بل يجب عليك تسديدها ، إلا أن هذه ليست دعوة الله لك ! ففكر فيما يلى : إذا كنت ستسدد جميع احتياجات والدتك ألا يعنى هذا أنك ستقوم بالدور الذى يجب أن يقوم به الله ؟ فى الواقع لا يستطيع أى شخص غير الله أن يقوم بتسديد احتياجات والدتك ، فهذه مهمه مستحيلة بالنسبة لك لأنك لست الله .

فقد خلق الله والدتك كما خلقنا جميعاً وفى داخلنا ثلاثة احتياجات وهى الحاجة إلى الشعور بأنك محبوب والحاجة إلى الشعور بانك مميز ، والحاجة إلى الشعور بالأمان ، لقد خلقنا الله بهذه الاحتياجات الأساسية لهذا فإننا نتطلع إلى الله ليسدد لنا هذه الاحتياجات ونعتمد عليه فى تسديدها اعتماداً كلياً ، وعلى الرغم من أن الله يعمل فيك وفى الآخرين ويستخدم الظروف فى تسديد احتياجات والدتك إلا أنك لن تكون أبداً مصدر تسديد احتياجاتها

فالله يريد أن يكون هو مسدد احتياجاتها ، لهذا فإذا كنت ستسدد كل احتياجات والدتك فلن تحتاج إلى الله أليس كذلك ؟ لا ، لهذا فعليك ألا تسمح للشعور بالذنب أن يملأك وهذا من أجل والدتك (انظر إلى " الشعور بالذنب " فى الجزء الأول) وبمجرد أن تضع حدوداً لعلاقتك بوالدتك ، سيبدأ الله عمله الشفائى فى كل منكماً ، وأصلى حتى تبدأ والدتك فى الاعتماد على الله فى تسديد احتياجاتها الداخلية ، وعندما تعرف الطرق التى تستخدمها والدتك فى السيطرة عليك ستتمكن من الخروج من دائرة السعى لإرضاء والدتك وستحدث معها بكل أمانة وستكون علاقتكما علاقة سليمة.

### علامات السعى لإرضاء الآخرين

كيف تعرف أنك تسعى لإرضاء الآخرين ؟ هناك العديد من الصفات المشتركة فى الكثير من العلاقات ، واسمح لى أن أشجعك أن تكون أميناً فيما يتعلق بما تشعر به ، وفى فحص علاقتك بوالدتك (وبالآخرين) عندما تجيب على هذه الأسئلة .

### هل تشعر بالذنب ؟

قد تشعر شعوراً خاطئاً بالذنب ويعد الشعور الحقيقى بالذنب حقيقة مؤكدة ... وهو ينتج عن إدراكك أنك كنت مخطئاً فى شئ ما وأنت أخطأت بالفعل ، أما الشعور الخاطئ بالذنب فهو مجرد شعور وينتج عن لومك لنفسك على الرغم من أنك لمتخطئ أو ينتج عن استمرارك فى إلقاء اللوم على نفسك بسبب خطأ ارتكبته وذلك لمدة طويلة بعد اعترافك بهذه الخطيئة وتركك لها . وعادة ما ينتاب الإنسان شعور خاطئ بالذنب عندما يفشل فى تحقيق توقعات الآخرين فيه وأعنى بذلك توقعات الآخرين وليس توقعات الله .



تخبرنا الرسالة إلى غلاطية ١ : ١٠ أنه علينا أن نرضى الله " أفأستعطف الآن الناس أم الله ؟ أم أطلب أن أرضى الناس ؟. فلو كنت بعد أرضى الناس لمأكن عبداً للمسيح " !

### هل تشعر بالمسئولية ؟

قد تمتلئ بالغضب إذا كنت تشعر بأنك مسئول عن افتقار والدتك للسعادة والشعور بالأمان أو شعورها بأنها مميزة فهذا معناه أنها قد تستخدمك "كشماعة لأخطائها" فتلومك بدلاً من أن تلوم نفسها على تصرفاتها ، فإذا كان الوضع كذلك فربما تشعر بالغضب منها ، ما هو الحق في مثل هذا الموقف ؟ ليس بمقدورك أن تكون مصدراً لسعادة أى شخص أو لشعور أى شخص بالأمان وعلى أية حال إنك لست متواجداً في كل الأوقات . يجب أن يكون الرب هو مصدر شعورها بالأمان والتميز . إذن ما هي وجهة نظر الله ؟ يعد كل شخص مسئولاً عن تصرفاته واتجاهاته كما تخبرنا الرسالة إلى غلاطية ٦ : ٧ ، ٨ " لا تضلوا الله لا يشمخ عليه. فإن الذى يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً ، لأن من يزرع لجسده فمن الجسد يحصد فساداً . ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حياة أبدية " .

### هل تشعر بأنك مرفوض ؟

قد تحصل على قبول الآخرين نتيجة لتصرفاتك عندما لا تتصرف وفقاً لرغبات والدتك ولا تتجاوب معها فقد تستخدم الرفض (تستخدم أساليب مثل الصمت أو التهكم والسخرية أو الصراخ فى وجهك) لتحصل على ما تريده منك ، فإذا كان هذا ينطبق عليك إذن فقبولها لك مبنى على ما تفعله وليس على من

أنت ، فتذكر أنك متين جداً في عينيّ الله وأنه يقبلك كما أنت  
في جسم بشريته ليحضركم قديسين وبلا لوم ولا شكوى أمامه "  
(كولوسي ١ : ٢٢) .

## هل تشعر بأنك مديون ؟

قد ينتابك الخوف من عدم الرضا . هذا ما أطلق عليه "مجموعة  
ما يجب أن تفعله " وعادة ما تظهر بعدة أشكال مثل ما يلي :

\* " يجب أن تظهر لي بعض الاحترام " . (ومعناها أنت مدين  
لي بالاحترام) .

\* " يجب أن تسدد لي احتياجاتي " (ومعناها لزاماً عليك أن  
تسدد احتياجاتي) .

\* " يجب أن تسعدني " (ومعناها أتوقع أنك ستسعدني) .

\* " يجب أن توفر لي الشعور بالأمان " (ومعناها من المفترض  
أنك توفر لي الشعور بالأمان) .

يجب أن تدرك أنك لا تخيالكي ترضى الآخرين ، ولكن إهدأ  
وثق في محبة الله لك وقبوله لشخصك " خشية الإنسان تضع شركاً  
والمتكل على الرب يُرفع " (أمثال ٢٩ : ٢٥) .

## الخروج من دائرة إرضاء الآخرين

بمجرد إدراكك أنك تسمح لنفسك بأن ترضى الآخرين يمكنك  
أن تبدأ في تغيير الأسلوب الذي تتبعه مع والدتك ، فيما يلي نذكر  
بعض الخطوات التي تعينك على البدء في وضع أسلوب يتسم أكثر  
بالأمانة للتعامل به مع والدتك .

## اختر أن ترضى الرب أولاً

اتخذ قراراً بأن تتوقف عن أن تكون "إنساناً يرضى الناس" وضع إرضاء الله فى مقدمة أولوياتك.

"لذلك نحترص أيضاً مستوطنين كنا أو متغربين أن نكون مرضيين عنده" (٢ كورنثوس ٥ : ٩).

### احفظ غلاطية ١ : ١٠

قم بكتابة هذه الآية على ورقة منفصلة واقرأها ثلاث مرات يومياً على الأقل ، وعندما تُجرب بالاستسلام لمحاولة إرضاء الآخرين أو تفكر فى طريقة لتتحمل بها هذا الأسلوب استبدل هذه الأفكار المجربة بهذه الآية :

" أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس . فلو كنت بعد أرضى الناس لماكن عبداً للمسيح " . (غلاطية ١ : ١٠).

### توقف عن اعتمادك على الآخرين :

فكر فى احتياجك الأساسى الذى تقوم بتسديده عن طريق علاقتك هذه بوالدتك .

هل تحتاج إلى رضاها الدائم لتشعر بأنك محبوب ؟

هل تشعر بأهميتك عندما تسدد لها احتياجاتها ؟

هل تكذب فى بعض الأحيان لتشعرها بالأمان ؟

• تذكر أن الله يرغب فى أن يسد احتياجك وكذلك احتياجات والدتك

" فيملاً إلهى كل احتياجكم بحسب غناه فى المجد فى المسيح يسوع "  
( فيلبى ٤ : ١٩ ) .

## أخرج من نطاق تسديد توقعاتها غير المعقولة

لست مسئولاً عن تسديد جميع احتياجات أى شخص آخر ، قد تكون بعض توقعات والدتك توقعات معقولة وبعضها الآخر غير معقول ، فعليك أن تحدد أولوياتك ومسئولياتك ، ثم أطلب أن تفعل ما يقودك الرب أن تفعله لوالدتك .

" الذكى يبصر الشرف فيتوارى والحمقى يعبرون فيعاقبون "  
( أمثال ٢٢ : ٣ ) .

## لا تتوقع أن يكون الأمر سهلاً

قد يجلب التغيير بعض الألم ، لذا أعد نفسك للألم ، فبمقدار صعوبة التغيير بالنسبة لك سيكون أصعب على والدتك ، وتوقع أنها قد تستخدم وسائل مختلفة لتعاود سيطرتها عليك أو قد تستخدم الغضب .

\* " إن كنتم تحتملون التأديب يعاملكم الله كالبنين . فأى ابن لا يؤدبه أبوه " ( عبرانيين ١٢ : ٧ ) .

## تحدث معها بالحق بمحبة :

حاول أن تتجاوب مع والدتك بالمحبة والأمانة أيضاً ، واخبرها بحاجتها إلى معاملتك بأسلوب مختلف ، فيمكنك أن تقول لها : " أنا لا أتعامل معك بأسلوب سليم ، فأنا أسألك أن تسامحني ، فأنا أريد أن أعاملك مدفوعاً بمشاعري الحقيقية نحوك بدلاً من الخوف "

وقاوم شعورك بالإنهزام ولا تقبل منها إلقاء اللوم عليك إذا  
اتهمتك بشئ وهو غير صحيح ، واعرب لها عن مشاعرك وشجعها على  
أن تعرب لك عن مشاعرها .

\* " حكيم القلب يُدعى فهيماً وحلاوة الشفتين تزيد علماً "  
(أمثال ١٦ : ٢١) .

هل تشعر فى بعض الأحيان بالذنب إذا لمستطع إرضاء  
شخص ما لأنك تعتقد أنك يجب أن ترضى الجميع لأنك إنسان  
مسيحى ؟ حسناً إذا كنت فعلاً تريد أن تكون مثل المسيح تذكر أن  
يسوع لم يرض الجميع ، ففى كثير من الأحيان كان يتخذ مواقف  
عجيبة من الناس حتى هؤلاء الذين كانوا قريبين منه ، وكان يقول  
"لا" فى بعض الأوقات للآخرين حتى يقول " نعم " لأبيه .

لم يكن يسوع يرضى الناس ولكنه كان يرضى الآب ، لقد كان  
الله الآب هو متكله وكان يركز على علاقته بالآب ، لذلك فقد  
استخدمه الآب لتسديد احتياجات الآخرين .

إذا كنت تريد أن تتمثل بالمسيح عليك أن تكف عن محاولة  
إرضاء الناس وتركز على إرضائك للمسيح ، فلم يعطك الله إمكانية  
إرضاء الجميع لكنه أعطاك إمكانية إرضائه ، وعندما تجعل إرضاءه  
هدفاً لحياتك ستتحرر حتى يتمكن الله من إستخدامك فى تسديد  
إحتياجات الآخرين ... بدون ما تسعى لإرضائهم ، وستتحرر من  
الشعور بالذنب الذى يملوك .

# ضرب الزوجات

## الاستغلال والضرب

مخبرتي جودون

أتمنى أن تساعدني ، فقد تركني زوجي ولم أحاول منعه لأنه يضربني ويسئ معاملتي على المستوى العاطفي ، وإذا لم تنفصل كان أحد أفراد أسرتي سيصاب من جراء عنفه ، والآن يقول زوجي إنه يريد أن يعود إلى المنزل ، وأعلم أنه يجب علي أن أغفر له ، ولكنني لا أستطيع أن أغفر ولا أقبل أن نعيش معاً ولكنه لا يزال يهددني وأسرتي وأنا خائفة جداً ، هل يريدني الله حقاً أن أحيى مع شخص يضربني ؟.



## عزیزتی

یا له من أمر بشع أن أسمع عن هذا النوع من سوء المعاملة الذي تعاني منه ، فيعد الارتباك والاكتئاب والخوف أمورا طبيعية ومفهومة بالنسبة للشخص الذي مرفى مثل هذه الظروف الصعبة ، وعلى الرغم من أنك قد لا تشعرين بالرجاء في الوقت الحالي ولكن كلمة الله تؤكد لك أنه لا يزال هناك رجاء . والأهم من ذلك أنك عندما تطلبين من الله أن يحفظك وأسرتك سالمين عليك أن تتأكدي من أنك تفهمين ما يدور في قلب الله من جهة ضريك وكذلك المبادئ الكتابية الخاصة بهذا الموضوع .

## الضرب خطية

لا يريد الله أن يقوم أى شخص بضريك ، فيذكر مزمور ١١ : ٥ "الرب يمتحن الصديق . أما الشرير ومحب الظلم فتبغضه نفسه" لا يتغاضى الله على الخطية ولا يبررها ويسمح بها ولا يريدك أن

تفعلى هذا ، هل يفسر الاستسلام لسلوك زوجك غير السليم استجابة للشر؟ بالطبع لا ! لا يأمر الله بطاعة زوجك وتمكنيه من التصرف معك بتصرفات خاطئة ، ألا يزال بإمكانك أن تحافظى على محبتك لزوجك وأنت تأخذين خطوات لتمنعيه من إساءة معاملتك ، لقد أوضحت كلمة الله أن سلوك زوجك غير السليم يجب ألا يُطاع ، فيطلب منك الله أن تخضعى للحكومة وقوانينها . تأملى فى رومية ( ١٣ : ١ - ٣ ، ٥ ) .

(لتخضع كل نفس للسلطين الفائقة . لأنه ليس سلطان إلا من الله و) (السلطين) الكائنة هى مرتبة من الله . حتى أن من يقاوم السلطان يقاوم ترتيب الله والمقاومون سيأخذون لأنفسهم دينونة . فإن الحكام ليسوا خوفاً للأعمال الصالحة بل للشريرة . أفتريد أن لا تخاف السلطان . افعل الصلاح فيكون لك مدح منه ... لذلك يلزم أن يُخضع له ليس بسبب الغضب فقط بل أيضاً بسبب الضمير) .

إن الضرب ليس مجرد خطية ولكنه أيضاً خرق للقانون ، تطلب منك نوااميس الله وقوانين الإنسان أن تكونى مسئولة عن السلوك الخاطئ وغير الشرعى .

### الخضوع عادة ما يساء فهمه

عادة ما تسمى النساء فهم الخضوع الكتابى والطاعة ، فى إطار الزواج يُعد الخضوع أمراً يمجده الله ، وهو إتجاه داخل القلب لاحترام نحو الشخص الذى يمثل دور السلطة والذى يمجده الله ؛ إلا أن التعريفات الكتابية للمحبة والخضوع والإكرام عادة ما تبدو وكأنها عكس تعريفات العالم لهذه

الأمر، فعلى سبيل المثال الزوجة التى تطلب من الشرطة القبض على زوجها مدمن الخمر الذى يقود سيارته وهو سكير قد تبدو وكأنها غير خاضعة لزوجها على الإطلاق ، ولا تحترمه ولا تكرمه إلا أن مثل هذا السلوك يمكن أن يكون سلوكاً من أكثر السلوكيات التى تعبّر عن المحبة فهى تسعى إلى حصوله على الأفضل بغض النظر عن رد فعله ، فقلبها خاضع لله بدلاً من أن تصبح هى وغيرها ضحايا لسلوكه الخاطئ وبدلاً من الشعور بالغضب والمرارة والتمرد عليه ، فيعد الخضوع الكتابى اتجاهها فى داخل القلب منه تنبع التصرفات التى تمتلئ بالمحبة (على الرغم من أنها قد تبدو تصرفات جامدة فى بعض الأحيان) .

### المواجهة أمر كتابى

لا تتسبب المواجهة فى حدوث أذى أو إنهاء علاقات ، ينتج الشعور بجراح من علاقة معيّنه نتيجة للتصرفات الخاطئة ، تشتمل كل الخطايا على نتائج قد تستمر حتى بعدما تُغفر هذه الخطايا ، فإذا تمكن زوجك من أن يحيا حياة الخطية بدون مواجهة الأذى الذى تتسبب فيه سلوكياته ، فسينجو من النتائج الطبيعية التى يجب أن تنتج عن خطيته هذه ، ولا تعد حماية شخص يضرب زوجته من عدم اختبار نتائج الخطية التى يرتكبها أمراً سليماً فهذا ليس تعبيراً عن حبك له . "الشديد الغضب يحمل عقوبة لأنك إذا نحيتة فبعد تُعيد" (أمثال ١٩ : ١٩) .

ومن ناحية أخرى تعد المواجهة الكتابية أمراً يعبر عن محبتك وإكرامك لزوجك الذى يضربك ، وهى دعوة للشخص

ليواجه حقيقة خطيته والألم الذي تسبب فيه حتى يختار أن يتوب ويتصالح مع الله والناس . وتذكرى أن الابن الضال تاب بعدما كان مدفوعاً لمواجهة نتائج خطاياہ ، فعلى الرغم من صعوبة المواجهة الكتابية إلا أنها تصرف يعبر عن محبتك لهؤلاء الذين تهتمين بهم وإكرامك لهم ، من الممكن أن تطلبى المعونة من شخص مدرب على التعامل مع العلاقات التى تتسم بضرب الزوج لزوجته .

## الانفصال اختياري

فى العلاقات التى يقوم فيها الزوج بضرب زوجته ، قد يكون الانفصال لمدة غير محددة أمراً ضرورياً حتى يتوب الزوج الذى يضرب زوجته . وفيما يلى نذكر الأهداف التى نرغب إلى الوصول إليها عن طريق الانفصال :

- \* لتوفير الحماية والأمان للآزمين لك ولعائلتك .
- \* لإرغام الطرف الخاطئ على مواجهة نتائج خطيته حتى ينكسر قلبه القاسى ويتوب توبة حقيقية .
- \* لتحصلى على وقت لتواجهى الأضرار التى نتجت عن ضربه لك وأن تتعاملى مع هذه المشاعر بأسلوب واضح حتى تحصلى على الشفاء وتتمكنى من أن تغفرى له .
- \* لتتصالحى مع زوجك . وتذكرى أن الطلاق ليس هو الهدف من وراء الانفصال ولكن التصالح مع زوجك هو الهدف .
- ( ١ كورنثوس ٧ : ١٠ ، ١١ ) "وأما المتزوجون فأوصيهم لا أنا بل الرب أن لا تفارق المرأة رجلها ، وإن فارقته فلتلبث غير متزوجة أو لتتصالح رجلها" .

## الحقيقة أمر ضرورى

عادة ما تتسم تصرفات الشخص الذى يستخدم الضرب كأسلوب لمعاملة زوجته وكلماته بالالتواء والخداع لهذا اسمحى لى أن أشجعك على أن تكونى حذرة من الأكاذيب التى قد تصدقونها نتيجة لظروفك الماضية والحالية ، فمن بين صفات الأشخاص الذين يضربون زوجاتهم أنهم يتسمون بأنهم شخصيات تريد السيطرة على من حولهم وأنهم يخلطون بعض الحقائق الصغيرة فى كلامهم إلا أن الحقيقة عادة ما تشوه ويبالغ فيها وتتبعها بالتالى استنتاجات خاطئة ، لهذا من المهم أن تميزى بين الحق والأكاذيب التى قد صدقتها ، واطرحى على نفسك هذه الأسئلة لتساعدك على التفريق بين الحقيقة والخيال فيما تمرين به :

\* عندما لا أتصرف كما يريدنى زوجى أن أتصرف هل ينتابنى شعور بالذنب أو الخوف ( ينتج الشعور الخاطئ بالذنب من الاخفاق فى تحقيق تطلعات الآخرين ولا ينتج عن الإخفاق فى تحقيق توقعات الله . انظرى "الشعور بالذنب فى الجزء الأول" .

\* عندما لا أتصرف كما يريدنى زوجى أن أتصرف هل أشعر بصغر النفس والرفض؟ . ما هى وجهة نظرى عن نفسى؟ هل أعتقد انى إنسانة سيئة؟ هل الله يرانى بهذه الصورة؟

\* هل أشعر بأننى مدينه لزوجى؟ هل أشعر بأننى ناكرة للجميل إذا لم أتصرف وفقاً لرغباته؟ هل يستخدم زوجى عبارات مثل هذه " يجب عليك " أو " أتوقع منك ... "؟ عندما يستخدم مثل هذه العبارات هل أشعر بالذنب أو بأننى سيئة؟ هل هذه الطريقة التى يرانى بها الله؟ ما الذى يريده الله منى؟

\* هل أشعر بأننى مسئولة عن سعادة زوجى أو عدم سعادته ، وعن نجاحه أو فشله ، وعن سمعته أو مركزه الاجتماعى ؟ هل أشعر أنه يلقي اللوم علىّ بدون ما يشترك فى تحمل مسئولية أفعاله ؟ ما هى حقيقة الأمر ؟ وما هى وجهة نظر الله ؟

\* هل أسمح لزوجى أن يلعب الدور الذى يجب أن يلعبه الله فى حياتى ؟ هل أشعر بأنه يدعى السيطرة الكاملة والهيمنة التامة بدون ما يسمح لى بأن أصل معه إلى حل ؟

إذا كانت إجابتك هى " نعم " على أى من هذه الأسئلة ، توقفى ، عليك أن تقيّمى الموقف فى الحال وتذكرى أن الله هو مصدر قوتك وأمانك وليس أى شخص آخر ، فبإمكانك رؤية الحق من وجهة نظر الله وذلك بإرشاد الروح القدس وقيادته ، عليك دائماً أن تركزى نظرك على الله وعلى إرادته لحياتك بدلاً من التركيز على الآخرين وتوقعاتهم ومتطلباتهم التى يتوقعون منك أن تحققها . تخبرنا رسالة غلاطية ١ : ١٠ " أفأستعطف الآن الناس أم الله ؟ أم أطلب أن أرضى الناس فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح " . ويجب عليك أن تعلمى أن هؤلاء الذين يضربون زوجاتهم يفعلون ذلك نتيجة لخوفهم ولحاجتهم للشعور بأنهم أقوياء إلا أن مصدر القوة الحقيقية هو معرفة الحق وتنفيذه ، فعليك أن تختارى الاعتماد على الله بإرادتك " تعرفون الحق والحق يحرركم " (يوحنا ٨ : ٣٢) .

## الغفران مطلوب

يريد الله أن يشفيك ليغيرك من الداخل ، فلا يضع الله " بليستر " على الجروح العميقة ، لكنه سينزع الألم من أعماق قلبك لتسرى حياته فى الأجزاء التى كان فيها ألم من



قبل، لقد ذكرت أنك تعلمين أن الله يريدك أن تغفري  
لزوجك، وأنا سعيدة جداً لأنك تريدين أن تغفري له لأن  
الغفران هو بداية الشفاء، وقبل أن تغفري لزوجك يجب  
أن تعرفي أن الغفران ليس :

\* مجرد شعور لكنه قرار.

\* لا يعنى النسيان دائماً.

\* لا يعنى إنكار حدوث الألم أو تقليص حجمه.

و من المهم أن تعرفي ما هو الغفران .

\* الله يطلب منك أن تغفري .

\* قد يكون الشخص الذى يريدك الله أن تغفري له لا

يستحق الغفران .

\* الغفران مستحيل بدون قوة الله .

سيستغرق شفاء مشاعرك وقتاً، فإذا استجبت لإرادة الله في  
حياتك ستمكنك قوته من أن تغفري لزوجك، وبإمكانك أن تعري  
الله عن مشاعرك بكل صدق وأمانة عندما تتذكرين ما حدث  
وتؤكدى لنفسك أنه يجب عليك أن تغفري ثم تطلبين من الله أن  
يعلن لك عن حبه وغفرانه حتى تتمكنى من رؤية زوجك بحبة الله  
وغفرانه : "محتملين بعضكم بعضاً، إن كان لأحد على أحد شكوى  
. كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً" (كولوسى ٣ : ١٣).

سيتطلب الغفران منك انفتاحاً على عمل الله فيك،  
فأنت تواجهين عملية مؤلمة وصعبة تنطوى على تغيير جذرى  
سيبدأ من قلبك وحتماً سيصبح حقيقة في حياتك . تتطلب  
منك هذه العملية التزاماً ورغبة في الثقة في الله والالتصاق به  
والاعتماد عليه لأن الله هو رجاؤك وقوتك عندما لا تجد  
شيئاً في داخلك . وفي النهاية أشجعك على حفظ مز ١٣ : ١ - ٦  
واللهج فيه لأن الله سيثبت لك أنه أمين جداً عليك .

# الجزء الرابع

---

## الخلافات الأسرية

---



# الزنا

مخبرتي جون

أجتاز زوجي مرحلة صعبة لأنه إعترف لي مؤخراً بأنه كان على علاقة غرامية بدأت منذ خمس سنوات مع حماة ابني ، وسيكون لزاماً علي رؤيتها وسنشارك معاً في أحفادنا ، وهكذا... ولكن هناك عنصراً آخر في وسط كل هذه الظروف ألا وهو أن زوجي عرف المسيح ، لقد عرفه بالحق وأصبح يمتلك سلاماً لم أره من قبل ، ولست بحاجة لأن أذكر أنني أحاول التغلب على ما أشعر به من غضب ومرارة ، وأشعر بأنني قد غفرت لزوجي ، ولكن النسيان أمر صعب للغاية

## عزیزتی

إن مشكلتك مشكلة صعبة ومعقدة ، فسيتطلب تغلبك على ما تشعرين به من ألم وقتاً طويلاً وكذلك سيستغرق بناء ثقتك في زوجك وقتاً ليس بقصير ، ولكن أذكر مرة ومرات الإجابة التي يمكن تطبيقها على كل مشكلة تواجهنا هنا على الأرض ألا وهي أنك يجب أن تركزى على يسوع : " ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكملة يسوع " (عبرانيين ١٢ : ٢) . وفيما تتأملين فى النموذج الذى قدمه لنا يسوع فى موضوع الغفران ، أعتقد أن هذه الخطوات ستعينك .

## اشكرى الله على حصول زوجك على الخلاص

يعد حصول زوجك على الخلاص فى خضم هذه المشكلة الصعبة أمراً يبعث على الفرح ، فعندما تركزين على هذا العنصر وتشكرين الله وتسبحينه باستمرار عليه ستسمحين للرب أن يجعل قلبك يرق وستعطيه الحرية اللازمة لاستبدال ذكريات الماضى المؤلمة بذكريات إيجابية للمستقبل . " افرحوا كل حين . صلوا بلا انقطاع . اشكروا فى كل شئ لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم " (١ تسالونيكي ٥ : ١٦ - ١٨) .

## فكرى فى الرحمة التى يقدمها لك الله

اشكرى الله على النعمة والغفران اللذين استخدمهما فى التعامل مع أخطائك التى ارتكبتها فى حياتك ، واعترفى له شاكرة بأنه محا ديونك واختار ألا يعاقبك على أخطائك ولا يتذكرها مرة أخرى . "محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر المسيح هكذا أنتم أيضاً" (كولوسى ٣ : ١٣) .

## واجهى ما حدث فى الماضى وتعاملى معه

يجب أن تنظري إلى المشاعر المؤلمة التى نتجت عما حدث لك وتضعى كل شئ عند أقدام يسوع ، وبمجرد أن تفعلى هذا لا تسترجعى الماضى ولكن طبقى ما تقوله رسالة فيلبى ٤ : ٨ "وأخيراً أيها الإخوة كل ما حق كل ما هو جليل كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته حسن إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افكروا" . واقرأى هذه الآية يومياً لهذا عندما تتبادر إلى ذهنك الأمور التى غفرتها لزوجك اعلنى بصوت مرتفع قائلة : "أرفض أن أفكر بهذا الأسلوب" تقول رسالة كورنثوس الأولى ١٣ : ٥ (المحبة) "لا تقبح ولا تطلب ما لنفسها ولا تحتد ولا تظن السوء" . لهذا فأنا أرفض الاحتفاظ بسجل أخطاء زوجى .

## احترسى من المراجعة

تنطوى رسالة العبرانيين ١٢ : ١٤ ، ١٥ على رسالة مهمة لك "اتبعوا السلام مع الجميع والقداسة التى بدونها لن يرى أحد الرب . ملاحظين لئلا يخيب احد من نعمة الله . لئلا يطلع أصل مرارة



ويصنع انزعاجاً فيتنجس به كثيرون " ، هذه الآية تحملك مسئولية كبيرة ، كيفيه تعاملك مع هذه التجربة ستكون بمثابة مفتاح الانتصار ليس لك فقط بل للجميع أيضاً.

## تذكرى صفات الله

**الله يفعل كل شئ بمحبة**

"يرضى الرب بأتقيائه بالراجين رحمته" (مزمور ١٤٧ : ١١) .

**الله عادل**

"إله أمانة لا جور فيه صديق وعادل هو" (تثنية ٣٢ : ٤) .

**الله يجعل كل الأشياء تعمل معاً للخير**

"أنتم قصد لى شراً . أما الله فقصد به خيراً لى يفعل كما اليوم" (تكوين ٥٠ : ٢٠) .

تخضعين لوصايا الله عندما تختارين أن تغفرى لزوجك .  
"كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح" (أفسس ٤ : ٣٢) ، وعندما تطلبين أن تحيى حياة الغفران بأسلوب عملى ركزى على الخطوات التالية :

## اغفرى

ركزى على ما يمكنك أن تعطيه بدلاً من التركيز على ما يمكنك أن تأخذه .

"مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ" إذا كان الله قد باركك فهذا معناه أنك تملكين نعمة الله الإلهية وفرحه الداخلى ، ويمكنك أن تصلى قائلة "يارب اظهر لى ما هى احتياجات زوجى حتى أستطيع أن أسدها مستعينة بقوتك" .

## انتصرى على أفكار الماضى .

افعلى مثلما فعل بولس "أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام" (فيلبى ٣ : ١٣) وذلك عندما تهاجمك أفكار الأغم التى مررت فيها وارفضى الإنزلاق فى هوة أفكار الغضب التى تظهر على السطح من وقت لآخر.

## رددى الآيات الكتابية فى ذهنك

"البغضة تهيج الخصومات والمحبة تستر كل الذنوب" (أمثال ١٠ : ١٢) . عندما تهاجمك التجربة ردى الآيات الكتابية المتعلقة بموضوع التجربة مرات كثيرة وتذكرى أن "المحبة تستر وتسترو وتستتر" واطلبى من الله أن يعينك على أن تكونى الشخص المحب الذى يعكس حب الله الذى يغطى أخطاء الآخرين .

## سلمى الأحداث لله .

"لأنكم لهذا دعيتم فإن المسيح أيضاً تألم لأجلنا تاركاً لنا مثلاً لكى تتبعوا خطواته . الذى لم يفعل خطية ولا وجد فى فمه مكر . الذى إذ شتم لم يكن يشتم عوضاً وإذ تألم لم يكن يهدد بل كان يسلم لمن يقضى بعدل" (١ بطرس ٢ : ٢١-٢٣) . عندما تسلمين نفسك لله ، يمكنك أن تتيقنى من أن الله سيستخدم كل شئ فى حياتك للخير وليس للمرارة .

## تشغى نيابة عن زوجك

"وأما أنا فأقول لكم أحبوا أعداءكم . باركوا لاعنيكم . أحسنوا إلى مبغضيك . وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم " مت ٥ : ٤٤ "وأما أنا فحاشا لى أن أخطئ إلى الرب فأكف عن الصلاة من أجلكم" (١ صموئيل ١٢ : ٢٣) . من الواضح أن الله لا يعتبر الصلاة

أمراً اختيارياً ، فيمكنك أن تصلى قائلة : "يا رب عظم نفسك فى زوجى ، واجعله رجلاً ذا مكانة يملئ على كل من حوله احترامه ، ولنفخر أنا وأطفالي بأننا نحمل اسمه ، واظهر عملك فيه" .

### ارفضى أن تتحدثى عن واقعة الزنا مرة أخرى

"من يستر معصية يطلب المحبة ومن يكرر أمراً يفرق بين الأصدقاء" (أمثال ١٧ : ٩) وبعدها تعالجين هذه المشكلة تذكرى أن "للسكوت وقت" (جامعة ٣ : ٧) قد تصلين قائلة : "اجعل يا رب حارساً لى . احفظ باب شفتى" (مزمور ١٤١ : ٣) .

### عبرى عن نعمة الله ورحمته

يعد الغفران اختباراً لنعمة الله ورحمته نحونا ، فالنعمة هى الحصول على ما لا تستحق أما الرحمة فهى الحصول على ما تستحق . كلى الله قائلة : "لكن حياتى تعبيراً عن نعمتك ورحمتك نحو زوجى" .

وكما ذكرت فى خطابك فإن الغفران أمر صعب إلا أن الحياة المسيحية تدعو إلى الغفران وليس إلى النسيان ، فستحصلين على النصرة عندما تختارين أن تتذكرى كل الصالح الذى تعامل به الله معك فى أثناء ألمك . وعليك أن تدركى أن المسيح فىك (كولوسى ١ : ٢٧) لىستخدمك فى الغفران للآخرين ، وستمكنك نعمته من الغفران للآخرين حتى تنسى احتياجك .

"والله قادر أن يزيدكم كل نعمة لى تكونوا ولكم كل اكتفاء كل حين فى كل شئ تزدادون فى كل عمل صالح"

(٢ كورنثوس ٩ : ٨) .

# الأم العاملة

## اتقان دور العقلية الفعالة

عزيزتي جوون

أعمل بوظيفة ثابتة وأقاوم الاكتئاب الذي أعاني منه نتيجة لقلقي الشديد لأنني لست الأم! "مثالية لثلاثة أولاد أعمارهم ١٠، ١٣، ١٦ عاماً، ولا يمكنني أن أقارن بين ما أفعله الآن وما اعتدت أن أفعله عندما كنت لا أعمل، فأنا أشعر بالإجهاد الشديد لدرجة أنني لا أستطيع أن أكون ربة منزل، وزوجي وأولادي يشجعون استمرارى في العمل إلا أنني أشعر بأنني خارج إرادة الله لحياتي، وأشعر أنه ليست هناك بركة في حياتي ولا أتمتع بالفرح والسعادة التي اعتدتها نتيجة لتغير أولوياتي. لذلك أطلب منك المساعدة.

## عزيرتى

يوجد كثير من الناس الذين يشعرون بقلق شديد نتيجة لأنهم يريدون أن يكونوا "الأب أو الأم المثالية"، ويئن قلبى بصفة خاصة للأمهات العاملات اللائى يتولين القيام بمتطلبات واجباتهن المهنية والعائلية، وعلى الرغم من أن أفكارك عن الأمومة أفكار تدفع إلى الاعجاب فإنك قد تعبت جداً ونفذ صبرك لتحقيق مثل هذه المثل، تشجعى فقد تكونين فى موقف تودين فيه الحصول على بعض الأمور المعلنة من حق الله الثمين والتي يمكن أن تزيح عنك الضغط وتعيد إليك سلامك وتعيد ترتيب أولوياتك .

## سبحى الله على امتياز الأمومة

من السهل نسيان أن تربية الأطفال ما هى إلا عطية من الله على الرغم من كونها تحد صعب فى وقت ما وذلك فى خضم ضغوط الحياة اليومية . يذكر مزمور ١٢٧ : ٣ "هوذا البنون ميراث من عند

الرب رة البطن أجرة" لقد أعطاك الله هؤلاء الأولاد المميزين ويعد الوقت الذى سيقضونه معك وقتاً قصيراً مقارنة ببقية حياتهم . يا لها من فرصة رائعة بالنسبة لك لتزرعى بذور الشخصية التى تتقى الله فيهم ثم تراقبين هذه البذور وهى تنمو فى حياتهم وهم ينضجون حتى يصبحوا شباباً يتقون الله .

### اقبلى محدوديتك

لا بد وأنه أمر صعب أن تتذكرى الأيام التى كنت فيها ربة منزل طوال الوقت ، ولكنك الآن محدودة بكل من عنصرى الوقت والطاقة لأنك مرتبطة بجدول عمل لكل الوقت ، ولن تحصدى سوى الندم نتيجة لمقارنتك بين الماضى وما تقومين به الآن وهو الأمر الذى سيحرمك من الرغبة فى فعل ما تستطيعين أن تفعليه ، وتذكرى أن الله يعرف محدوديتك ، ولكنه يسمح لهؤلاء الأطفال بالبقاء تحت رعايتك .

علمى أولادك أن يقوموا ببعض الأمور المنزلية حتى يصبحوا أعضاء مساهمين فى بناء الأسرة ، وكلما أتقنوا الاهتمام بأمورهم وأمور المنزل كلما شعروا أكثر بقدرتهم على فعل مثل هذه الأمور وكلما أصبحوا مستعدين أكثر عندما يحيون حياة مستقلة ، فاذا كنتِ قد تعودت على القيام بكل أمر صغير وكبير لهم فبذلك تكونين قد جعلتهم يعتمدون أكثر من اللازم عليك وذلك بدون إدراك منك ، الله هو إله ظروفك ويمكنك أن تتقى فى أنه يستخدم الظروف الحالية فى إعداد أولادك للمستقبل الذى ذخره لهم .



تحدثنى مع الله وقولى له "أشكرك يا رب لأنك ستستخدم عملى خارج المنزل ليكون بركة لحياة كل فرد من أفراد أسرتى". فيجب علينا أن نتبع هذه الآية "اشكروا فى كل شئ". لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم" (١ تسالونيكى ٥ : ١٨).

## إدركى قيمتك الثمينة فى عائلة المسيح

يا له من أمر مهم بالنسبة لك أن تدركى أنك تستقين قيمتك الثمينة من طبيعة شخصيتك وليس من العمل الذى تقومين به ، فلا يزيد ما تقومين به كأم نحو أطفالك من قبول الله لك (لا يقلله) ، فىرى الله أنك ابنته الثمينة وقد قبلك بلا شروط وغفر لك خطاياك وأحبك وتأملى فى رسالة رومية ٨ : ٣١ - ٣٩ وانقشى هذه الكلمات فى داخل قلبك : "لاعلو ولا عمق ولا خليقة أخرى تقدر أن تفصلنا عن محبة الله فى المسيح يسوع ربنا".

## وسعى نطاق خدمتك ليمتد إلى مكان عملك أيضاً

ما هو هدف الله من قيادتك للعمل ووضعك فى مكان معين ؟ فقد يدخل أحد زملائك فى علاقة مع الرب يسوع نتيجة لعملك فى هذا المكان ، أو قد تستطيعين تشجيع الآخرين عن طريق الأسلوب الذى ينم عن الشعور بالسعادة والذى يظهر بوضوح فى أسلوب عملك . أشكرى الرب على هذه الوظيفة وصلى صلوات خاصة من أجل هؤلاء الذين يعملون معك كل واحد باسمه ، وسيساعدك التركيز على احتياجات الآخرين على أن تكون لك وجهة نظر إيجابية . "وكل ما عملتم بقول أو فعل فاعملوا باسم الرب يسوع شاكرين الله والآب به ... وكل ما فعلتم فاعملوا من القلب كما للرب ليس للناس" (كولوسى ٣ : ١٧ ، ٢٣) .

## لاحظي الأمور السلبية

يريد عدو نفسك أن يستخدم سهام الإحباط المشتعلة في تثبيط عزمك ، لذلك لا تركزى على الأفكار المحبطة أو تلك الأفكار التى تبعت على الكآبة ولكن أعلنى وعود الله مثل عبرانيين ١٣ : ٥ "لا أهملك ولا أتركك" ، وعندما تصعد على السطح مشاعر سلبية ، اقرأى (فيلبى ٤ : ٨) "كل ما هو حق كل ما هو جليل ، كل ما هو عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته حسن إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افكروا " فسيحول الله (والتقّة فى قدرته) الإلهية تركيزك من نفسك إلى المخلص .

## نظمى وقتك

عليك أن ترى أن الوقت ما هو إلا عطية تينة من الله ، وبعد ذلك عليك استخدامه بكل ما أوتيت من حكمة لتستثمره للأمور التى لها نتائج أبدية . فتحذرنّا رسالة (أفسس ٥ : ١٥ ، ١٦) "فانظروا كيف تسلكون بالتدقيق لا كجهلاء بل كحكماء . مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة" .

\* رتبى أولوياتك وفقاً للأمور التى لها منفعة طويلة الأجل . هل الأهم هو تنظيف المطبخ بعد العشاء مباشرة أم قضاء بعض الوقت مع أحد أطفالك ؟ "من أجل ذلك لا تكونوا أغبياء بل فاهمين ما هى مشيئة الرب" (أفسس ٥ : ١٧) .

\* صلى إلى الله لكى يعطيك أن تميزى بين ما هو جيد وما هو الأفضل . "كل الأشياء تحل لى لكن ليس كل الأشياء توافق" وفى الترجمة الإنجليزية كلمة "توافق" تعنى "نافعة" (١ كورنثوس ٦ : ١٢) .

\* ضعى جدولاً ليومك آخذة فى اعتبارك أهدافاً محددة مثل قضاء وقت مع أطفالك ، فالأمسيات التى تقضيها الأسرة فى الترفيه تعد أمسيات فعّالة فى بناء عائلات مترابطة ، فعلى سبيل المثال يمكن أن ترتبى لرحلة عائلية ، واسعى لقضاء وقت معيّن كل أسبوع مع أحد أولادك بصفة خاصة ثم فى الأسبوع الثانى مع ابن آخر ولا تسمحى للضغوط الخارجية أن تثنيك عن إتمام الأهداف التى وضعتها . "أما المستقيم فيثبت طريقه" (أمثال ٢١ : ٢٩) .

\* تعلمى كيف تقولين لا ، فأن تقولى لا ليس معناه أنك إنسانة غير روحية ، فمن السهل أن تنشغلى بالأمور التى تبعثك عن أمور أخرى أكثر أهمية لأن كثيرين سيضغطون عليك ويستحوذون على وقتك وانتباهك لهذا يجب أن تتعلمى أن تقولى لا . وعليك أن تقيّمى نفسك من وقت لآخر فى ضوء هذه الآية "أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس فلو كنت بعد أرضى الناس لمأكن عبداً للمسيح" (غلاطية ١ : ١٠) .

يدعوك الله إلى أن تعكسى صفات المسيح أمام أولادك وسيعدك الله لهذا الأمر .

**"ولكن شكراً لله الذى يعطينا الغلبة برينا يسوع المسيح"**

**١ كورنثوس ١٥ : ٥٧) .**

# الأسر المفككة

مخزيتي جوفون

نشأت في أسرة أدمن فيها كل من الوالدين العمل ،  
وهذا بالإضافة إلى إدمان أحد والدي للخمر ، وقد رفض  
كل منهما تحمل مسئوليته فانقلبت الآية وأصبحت الأب  
وأصبح كل منهما طفلاً ، وعلى الرغم من أنني أصبحت  
شخصاً بالغاً وأحيا بعيداً عن المنزل إلا أنهما ما زالا يفعلان  
ما اعتادا أن يفعلاه منذ زمن طويل ولذلك يتأبني شعور  
بالدنب لأنني تركت المنزل ذلك على الرغم من أن أخي  
الأكبر يعيش معهما ، فهل لديك ما تنصحينني به ؟

## عزيزى

عادة ما تلازم المرء أنفاس الحياة المؤلمة والمحبطة التى يكتسبها نتيجة لنشأته فى أسرة مفككة حتى بعدما يستقل بحياته ، فمن الممكن أن يدمر السلوك غير المناسب لأحد الأبوين شخصية الأبناء ولكن تشجع فمارال هناك أمل ، فعلى الرغم من أنك لن تستطيع أن تغير الماضى إلا أنه بإمكانك تغيير طريقة تفكيرك فى الماضى ، ويمكنك أيضاً تعلم طرق وأساليب جديدة للتعامل بها مع والديك بدلاً من أن يكون سلوكك رد فعل لتصرفاتهما.

## تصالح مع الماضى

عندما تحيا الآن حياة مملوءة بالفرح أكثر من الماضى وعندما تمتلك رجاء أكثر فى المستقبل ستتححرر من الآلام التى عانيت منها فى الماضى ، فعادة ما لا نرى أن الله يستخدم الآلام التى نمر بها

فى منفعتنا ، فعلى سبيل المثال نجد فى الكتاب المقدس أن عائلة يوسف كانت عائلة مفككة (كانت فيها محاباة ، وغيرة ، وعدم أمانة ، وغضب ، وانتقام ، وعدم إخلاص ، وخوف) إلا أن يوسف تحرر من كل هذه الأمور ، فقد سار فى طريق روى مستقيم عندما سلم طرقه لله ، فلم يعيش يوسف أسيراً لماضيه بل على العكس فقد قال لإخوته : "أنتم قصد لى شراً . أما الله فقصد به خيراً" (تكوين ٥٠ : ٢٠) ، ويمكنك أن تتعامل مع ماضيك بنفس الأسلوب الذى تعامل به يوسف مع ماضيه بل يمكنك أن تتعامل معه بقوة أكثر من تلك التى كانت ليوسف ، ولك حق الاختيار .

### \* اسمح لنفسك بفترة تحزن فيها :

يخبرنا جامعة ٣ : ٤ " للبكاء وقت وللضحك وقت وللنوح وقت وللرقص وقت " فيمكنك أن تطلب من أحد أصدقائك الحكماء أن يساعدك فى التحدث عن الآلام التى جرت فيها فى الماضى مبتدئاً من السنوات الأولى لحياتك حتى الوقت الحاضر ثم صل إلى الله طالباً منه أن يكشف كل ما بداخلك من ألم وعندما يكشف الله ما بداخلك لا تجزع من شعورك بالغضب وأعط لنفسك فرصة لتشعر فيها بالغضب .

### \* ليكن لك قلب يغفر :

تذكرنا رسالة كولوسى ٣ : ١٣ بأن الله يدعونا لنغفر لهؤلاء الذين جرحونا كما غفر هو لنا عندما جرحناه ، وستساعدك معرفة نتائج عدم الغفران وبصفة خاصة إنها تخلق فى الإنسان روح المرارة وعدم الشكر، لذلك يجب أن



تغفر باستمرار لأن الغفران يأخذ وقتاً وعلبك أن تغفر وتغفر  
وتغفر وأن تضع كل ما فى قلبك أمام الله.

### \* أشكر الله على الماضى :

تخبرنا الرسالة الأولى إلى تسالونيكى ٥ : ١٨ بأن نكون  
شاكرين على كل شئ ، فحتى عندما لا تشعر برغبة فى شكر  
الله يمكنك أن تعترف بأن الله يستخدم العلاقات الصعبة فى  
انضاجك وانظر إلى الجانب الإيجابى الذى استخدم الله به  
هذا الموقف ليملاك بالتحنن على الآخرين وركّز على الأشياء  
التي يمكنك أن تشكر الله من أجلها .

### تجاوب مع الحاضر

الماضى هو الماضى ولكن فى كل لحظة هناك فرصة جديدة  
للتعامل بها مع الحاضر بطريقة إيجابية ، وبهذا يمكننا أن نشير إلى  
الحاضر بأنه "الحاضر الثمين" لأن كل لحظة فيه تمنحنا فرصة  
للشعور بحضور الله إلى جانب أن الحاضر يقدم لك فرصة لتسلم  
فيها إرادتك للمسيح لتسمح له أن يكون سيداً على كل ما تفكر فيه  
وعلى كل ما تفعله . وفيما يلى ثلاثة أساليب لتستخدمها فى تقييم  
تعاملاتك وتعديلها .

\* انظر إلى شعورك بالتفكك : يقول مزمور ٢٢ : ٢٣ ، ٢٤  
"يا خائفى الرب سبحوه ... لأنه لم يحتقر ولم يردل مسكنة  
المسكين ولم يحجب وجهه عنه بل عند صراخه اليه استمع" ،  
صل إلى الله لكى يكشف لك الأساليب التى اتبعتها فى

التعامل مع والديك عندما كنت طفلاً . وما هي الأساليب التي مازلت تتبعها حتى الآن . فهل تحاول أن تحصل على تسديد لاحتياجاتك عن طريق تحمل مسئولية أكبر من طاقتك أو بحل المشكلات الأسرية ؟ هل تشعر بأنك ذو قيمة عندما تسيطر على الموقف ؟ واطلب من الله الحكمة حتى تميّز أنماط تفكيرك المشوّهة .

### \* اسمح للرب أن يكون مُسدداً لاحتياجاتك :

لقد وضع الله في داخلك احتياجاً للشعور بأنك محبوب وبأنك مميّز واحتياجاً للشعور بالأمان ، لقد خلقك الله بهذه الطريقة حتى تعتمد عليه في تسديد احتياجاتك الداخلية . تخبرنا رسالة فيلبي ٤ : ١٩ "فيملاً إلهي كل احتياجكم .." وكلما اعتمدت على الله أكثر كلما قل اعتمادك على والديك . فعلى سبيل المثال لقد قمت بفعل أشياء كثيرة لوالديك وهذه الأشياء التي قمت بها من أجلهما هي التي جعلتك تشعر بأنك مميّز .. لفترة مؤقتة ، ولكن عندما تشعر بأنه يجب أن يكون هناك وقت لتقضيه مع نفسك (كما كان يسوع يفعل) ينتابك شعور بالذنب ولكن إن سمحت لله أن يكون هو الذي يسدد احتياجاتك فهو سيؤكد لك أنك مميّز فعلاً وذلك لا يرجع إلى ما تفعله ولكن بسبب ما فعله الله لأجلك ، فالله هو الذي خلقك ومات لأجلك .

### \* ضع حدوداً .

يخبرنا سفر أعمال الرسل ٥ : ٢٩ أنه "ينبغي أن يطاع الله أكثر من الناس" ، فأنت مُحق عندما تطيع الله ولا تطيع الناس ،

ومن حقك أن يكون لك ضمير طاهر، ومن حقك أن تكون إنساناً مقادراً بالكلمة، واتخذ قراراً الآن بأنك لن تسمح للشعور بالذنب أن يسيطر عليك، ودع والديك يتحملان مسؤولية حياتهما.

فلم تعد إنساناً بلا قوة لأنك شخص بالغ لهذا فليس لزاماً عليك أن تحيا في دور الضحية ولكن تحمل مسؤولية تصرفاتك، فمن المهم أن تتعلم متى تقول لا وكيف تقولها. وعندما تشعر بأنك مدفوع لتعمل شيئاً ما لكنك تشعر أن روح الله لا يقودك لفعل هذا الشيء عليك أن تقول لا، وإذا كان هناك ما يدفعك لتغيير ما أخذته على نفسك من التزامات نحو الله أو إذا كان هناك ما يدفعك لتغيير ما يجول بخاطر قلبك لا. واحفظ الآية المذكورة في رسالة غلاطية ١ : ١٠ وكررها على نفسك عندما تشعر بأن هناك من يضغط عليك للقيام بشيء ما.. "أفأستعطف الآن الناس أم الله. أم أطلب أن أرضى الناس. فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح".

\* تحدث بالحق في المحبة. يخبرنا سفر الأمثال ١٦ : ٢١ "حكيم القلب يدعى فهيماً وحلاوة الشفتين تزيد علماً"، فعليك أن تخبر والديك باحتياجك إلى تغيير بعض سلوكيات حياتك بدون إلقاء اللوم عليهما. فيمكنك أن تقول لهما : " لم أكن أتعامل معكما بأسلوب سوى. ولهذا اصفحا عني. فقد كنت ألقى عليكما باللوم في بعض الأحيان عندما كنت أشعر بالذنب إلا أن هذا الشعور بالذنب كان شعوراً خاطئاً فأنا لست مذنباً وأود أن أتعامل معكما بدافع المحبة لا بدافع الخوف.

ففى بعض الأوقات قد تطلبا منى القيام بشئ ولكنى فى هذا الوقت قد تكون لى الرغبة فى القيام بشئ آخر لذلك أرجو أن تتفهما الأمر. وحتى إن لم تدركا السبب وراء رفضى القيام بشئ ما فىجب أن تحترما ما أشعر به حيث أعتقد أنه الأفضل . فإنه من الصعب على أن أخالف ضميرى ... هل يمكن أن نتفق على أن نكون أمناء بشأن رغباتنا وأن نحترم قرارات بعضنا البعض ؟ لنمنح بعضنا البعض الحرية لنستمتع بأفضل علاقة ممكنة" .

\* تخلص من احتياجك للسيطرة : يقول يسوع فى إنجيل لوقا ٩ : ٢٣ "إن أراد أحد أن يأتى ورأى فلينكر نفسه ويحمل صليبه كل يوم ويتبعنى " وهذا معناه أن تسمح للمسيح أن يسيطر على كل شئ بدلاً من أن تكون أنت هو المتحكم فى أمور حياتك ، فإذا كنت قد جعلت قلبك يتضع أمام الله وطلبت من المسيح أن يأتى إلى حياتك فهذا معناه أن المسيح فىك (كولوسى ١ : ٢٧) ليكون هو مصدر القوة فى حياتك . وبالتالى يمكنك أن تختبر التغير الإيجابى فى حياتك من خلال حضوره الدائم وقوته .

## اعمل للمستقبل

يمكن أن تكون علاقاتك بالآخرين علاقات تبعث على الفرح وعلاقات سوية ، وتذكر أنه فى العائلة السليمة دور الآباء محفوظ وأن الشخصية أمر محبب ، وأيضاً هناك نمو

فى العلاقات الإيجابية وهناك مواجهة للمشكلات ولكن تشجع على الرغم من أن كل هذا قد يستغرق وقتاً ليس بقليل وقد يتطلب مجهوداً ليس بضئيل ولكن تشدد وتشجع "لأن الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة" (فيلبى ٢ : ١٣) .

وتذكر أن التغيير قد يكون أمراً مؤلماً أحياناً لكنه أمر ضروري، وله هدف ومغزى . تعلق بالرب يسوع المسيح والى أحمالك عليه وأعلم أن الله يحبك بلا حدود .

# أزمة منتصف العمر

عزيزتي جود

يمر زوجي الذي تزوجته منذ ٢٩ عاماً بأزمة منتصف العمر ولكنه لن يعترف أبداً أن هذه هي المشكلة التي يعاني منها ، فقد صُدمت وطفلانا اللذان يبلغ أحدهما ١٧ عاماً والآخر ٢١ عاماً عندما وجدنا خطابه الذي يقول لنا فيه إنه قد رحل عن منزلنا ، وقال إنه يرى أن زواجنا هو المشكلة الأساسية ولكنه يرفض في نفس الوقت المشورة التي قد تفيد في شفاء جراحه التي نتجت من زواجه هذا . وأشعر في أعماقي أن زوجي يشعر أنه إنسان سيئ للغاية وأنه قد ينس من إصلاح نفسه ، وأعتقد أنه يخشى الاقتراب من أي شخص ، لهذا فقد هرب وترك الجميع وترك كل شيء بما في ذلك الله وكذلك الكنيسة ، لقد تفككت أسرتنا لأنه كان دائماً قائداً قوياً وتقياً ، فماذا أفعل لأساعد نفسي ولأساعد أولادي على اجتياز هذه الأزمة ؟ ما الذي يمكنني أن أفعله لأساعد زوجي ؟ أشعر أنه ليس بإمكانني أن أفعل شيئاً .



## عزیزتی

أشعر بكلمات اليأس الخارجية من قلبك وأنت تصفين  
تصرفات زوجك ، ويعد الشعور بإنهيار الزواج شعوراً مربعاً إذ  
يشبه شعور الإنسان عندما يركب "قطار الملاهي" بمفرده  
وبدون أى شئ ليتعلق به ، فأنت لا تعرفين إلى من تلجأين ،  
أو ماذا تفعلين للتغلب على هذه الأزمة ، فيبدو كما لو أن  
الاستمرار في ركوب هذا القطار هو الحل الوحيد ، ولكن الأمر  
مختلف بالنسبة لأولاد الله ، فلدينا شخص نتعلق به ...  
رفيق يسير معنا طول الطريق .

أصلى لكى تعتمدى على أمانة الله نحوك فى أثناء هذا الوقت  
الذى تشعرين فيه بالحزن الشديد وعدم الأمان ، واقترأى سفر  
المزامير لتتعزى بكلماته فيمكنك قراءة أربعة أصحاحات قبل  
النوم، وركزى انتباهك على حضور الله ، وثقى فى وعده بأنه قريب  
هو لمنكسرى القلب ، وسيخلصهم سريعاً من كل مخاوفهم .

"أولئك صرخوا والرب سمع ومن كل شنائدهم أنقذهم قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح" (مزمور ٣٤ : ١٧ ، ١٨).

و سيكون ميلك إلى اعتبار تصرفات زوجك تصرفات موجهة لك شخصياً من أصعب العوائق التى ستواجهك ، فقد يسطير عليك شعور بأنك مرفوضة ، ولكن أزمة منتصف العمر التى يمر بها زوجك تعد مشكلة روحية يجب أن يواجهها أكثر من كونها مشكلة زوجية ، فكل الزوجات تمر بمشاكل ولكن إن قسّى أحد الطرفين قلبه أو قلبها نحو الطرف الآخر فستتشابه تصرفات ذلك الطرف مع تصرفات الطفل المتمرّد ليهرب من سيطرة الله الكاملة على حياة كل شخص فينا ، ونعم ستعانين من العواقب الناجمة عن تصرفات زوجك ولكن هذه العواقب ستكون ذات تأثير ممتد .

"ويل للبنين المتمردين يقول الرب حتى إنهم يُجرون رأياً وليس منى ويسكبون سكباً وليس بروحى ليزيدوا خطيئة على خطيئة" (إشعياء ٣٠ : ١) .

فإذا كان ممكناً أن تفهمى بعض المشاعر والعواطف التى يشعر بها زوجك سيساعدك هذا على أن تكونى أكثر موضوعية وعلى أن يكون لك قلب مملوء بالحنان على زوجك ، يمر العديد من الناس فى السنوات الأخيرة من حياتهم (٣٥ - ٦٠) بفترة انتقالية عندما يشعرون بضرورة إعادة تقييم هويتهم وقيمتهم وأهدافهم ، فعندما يسرع بهم قطار الحياة يبدأ هؤلاء الذين يخافون من التقدم فى العمر فى اختبار مشاعر الضياع والشفقة على الذات والشك ، وتخلق فيهم مثل هذه المشاعر شعوراً بضرورة الاستسلام للقدر وذلك إذا ما قرر

الاستمرار في حياته كما هي . ولكن الأمر يختلف تماماً عندما يقررون أنه لا بد من حدوث تغيير ، ويمكن أن يكون هذا التغيير هو اتخاذهم لقرار النمو في علاقتهم الروحية مع الرب ، أو قد يكون في بعض الأحيان سعياً أنانياً للوصول إلى هدف آخر .

ويمكن للأحداث والأفكار التالية أن تبعث على الخوف في قلب الشخص الذي يمر بأزمة منتصف العمر :

\*خوف الرجل من قرب نهايته .

\*إعادة تقييم أهداف الحياة الطويلة وقيمها .

\*تحقيق الأهداف ومع ذلك لا يصاحبها شعور بالرضا .

\*عدم كفاية الموارد المالية .

\*مرض خطير أو حالة وفاة في العائلة .

\*وصول الأولاد إلى سن صعبة أو تركهم المنزل .

\*عدم الشعور بالرضا نحو العمل الذي يعملون به .

\*فقدان الجاذبية الجنسية .

فإذا سمح الشخص لمثل هذه الأفكار بالتسلط على ذهنه ، سيبدأ الشخص الذي يسعى لتغيير حياته بإعادة تقييم أفكاره ثم يقرر : "لقد دخلت في دوامة حياة غير مشبعة ، وأنا أستحق فرصة لإحداث بعض التغيير في حياتي قبل فوات الأوان وذلك حتى أكتشف هويتي الحقيقية وأجد سعادتي الشخصية" . ولكن الله يقول : "أرأيت رجلاً حكيماً في عيني نفسه . الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء به" (أمثال ٢٦ : ١٢) .

لقد ذكرتِ في خطابك أنك تشعرين أن زوجك يشعر أنه إنسان سيء للغاية فقد تكونين على حق ، وأنا أدرك أنك تريدين مساعدته ولكن إذا كان زوجك قد وصل إلى هذه المرحلة فكلما لك لن يكون لها تأثير يُذكر ، وسيقل شعورك بالقلق إذا ابتعدت تركيزك عن مشكلة زوجك وبدأت في التفكير على اتجاهات قلبك ، وضعي في داخلك اتجاهاً لتوصلي احترامك له واهتمامك به .

"كذلك أيتها النساء كن خاضعات لرجالكن حتى وإن كان البعض لا يطيعون الكلمة يُريحون بسيرة النساء بدون كلمة" ( ١ بطرس ٣ : ١ ) .

### ما الذي يمكنك فعله ؟

\* إرفعي قلبك بالصلاة لله يومياً من أجل زوجك فهذا سيحميك من أن يكون لك قلب قاس .

\* أحصلي على قوة روحية من قراءة كلمة الله كل يوم ، واحرصي على أن تكوني بصحبة جماعة من المؤمنين دائماً :

\* تخلى عن توقعاتك بأن زوجك سيظهر تقديره أو إعجابه بك .

\* تفهمي الصراع العاطفي الذي يمر به زوجك .

\* استعدي لمواجهة غضبه الذي قد ينصب عليك ولكن لا تجيبي غضبه بغضب .

\* ابحثي عن طرق لتشجيعه على مناقشة مشاعره معك ... تحدثا معاً على مستوى المشاعر .

\* إقراي عن أزمة منتصف العمر بقدر الإمكان .

\*شجعى زوجك على التحدث إلى مرشد روحى أو على التحدث لقائد كنسى يُعرف عنه أنه يعالج مشكلات أزمة منتصف العمر.

\*أرفضى أن تضغطى عليه ولكن أكدى على أن الله يراه شخصاً يناً.

\*حافظى على مظهرك جذاباً ولا تظهرى أمامه غير مهذمة .

\*اغرسى فى داخلك روحاً وديعاً وهادئاً نحو زوجك ونحو الظروف التى تحيط به .

"ولا تكن زينتك الخارجية من صفر الشعر والتحلّى بالذهب ولبس الثياب بل إنسان القلب الخفى فى العديمة الفساد زينة الروح الوديع الهادئ الذى هو قدام الله كثير الثمن" (١ بطرس ٣ : ٣ ، ٤) .

وفى النهاية اسمحي لى أن أؤكد على أنك وأطفالك ستكونون فى سلام ، فالله يعلم ما يحدث فى عائلتك فهو المسيطر على كل شئ وهو وحده الذى يمكنه أن يزيل كل مخاوفك ويمنحك السلام ويسدد كل احتياجاتك العاطفية والمادية ، فهو الشخص الوحيد الذى يمكنك الاعتماد عليه فى كل ظروف الحياة . "والرب سائر أمامك . هو يكون معك لا يهلك ولا يتركك . لا تخف ولا ترتعب" (تثنية ٣١ : ٨) .

# الأبوة

في الثامنة وكأنها في العاشرة

عزيزتي جودون

أشعر وكأنني سأنفجر لأنني أم لابنة تبلغ الثامنة من عمرها تعتقد أنها في الثانية عشرة وقد أصبحت تتحدث إليّ بأسلوب ينم عن عدم الإحترام ، وقد أوضحت لها أنها يجب ألا تتحدث إليّ بهذا الأسلوب لأنه أسلوب خاطئ ولأنه يضايقني ولكن كان كل ذلك هباءً منثوراً ، وأشعر أننا سنواجه مشاكل كثيرة معاً في المستقبل إذا لم أأخذ أي تصرف إزاء ما تفعله .

ماذا تقترحين لحل هذه المشكلة ؟



## عزيزتى

تُعد الأمومة مهمة صعبة وكثيرة المتطلبات وتحمل فى طياتها مسئوليات ضخمة فى الظروف العصيبة...ولكن يا لها من روعة عندما تعلمين أن لك إلهاً محباً يرغب فى أن يرشدك ويهتم بمشكلة ابنتك هذه .

وانك لإمرأة حكيمة لأنك تسعين إلى معالجة لسلوك ابنتك الذى يتصف بعدم الإحترام الآن وذلك لأن السلوك الذى إن لم يقوم الآن فإنه لن يستمر فى المستقبل فحسب بل سيزداد سوءاً . وبما أنك تبحثين عن طرق لمعالجة سلوك ابنتك فأنا أشجعك على البحث عن بعض المبادئ الكتابية المتعلقة بالتهذيب وقبل أن تقررى ماذا تفعلين من المهم أن تتأكدى من دوافعك لتقويم سلوك ابنتك ، فإذا كنت غير متأكدة من الهدف وراء اتخاذ خطوات لمواجهة ابنتك ستجدين أنه من السهل عليك أن تتجاهلى سلوكيات ابنتك غير السليمة . فعادة ما ستجدين القوة والدافع وراء التهذيب فى الهدف الذى وضعتيه نصب عينيك والسبب وراءه .

## دوافع التهذيب

يلقى الله الضوء على الدافع وراء تهذيب الأبناء فى سفر الأمثال ١٣ : ٢٤ " من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن أحبه يطلب له التأديب " . فوفقاً لهذه الآية فإن الآباء الأمناء الذين يزودون أبناءهم بالأسس الإيجابية ويضعون لهم الحدود اللازمة لحمايتهم فإنهم يفعلون ذلك بدافع الحب ، فالمحبة تعنى وضع حدود فلا يمكنك أن تحب الآخرين دون أن تضع حدوداً لهذا الحب ولكن يمكنك أن تضع حدوداً لعلاقتك مع الآخرين دون محبة ، فيعد وضع الحدود بمحبة مفتاحاً لوضع الحدود المؤثرة .

## أهداف التهذيب

تبرز الرسالة الأولى إلى تيموثاوس ٣ : ٤ أحد أهداف التأديب "يدبر بيته حسناً له أولاد فى الخضوع بكل وقار" . فى هذه الآية يوضح الله أن وصيته هى أن تتعلم ابنتك أن تطيعك وتحترمك وذلك بواسطةك ولأجلك أيضاً ، فإذا تعلمت ابنتك احترام الناس ذوى السلطان وطاعتهم ستكون لديها رغبة أكبر فى طاعة الشخص الذى له كل السلطان أى الله وستحترمه ، فستسهل عليها طاعة الله الذى لا تراه بعينها ولا تسمعه بأذنيها بعدما تتعلم أن تطيعك أنت التى تراها وتسمعها .

ويمكنك اكتشاف أن هناك هدفاً آخر وراء التهذيب وهو مذكور فى الرسالة إلى أفسس ٦ : ٤ " بل ربوهم بتأديب الرب وإنذاره" وبالطبع فإن الهدف الأساسى لك كأم هو توجيه ابنتك لكى تدرك احتياجات الشخصى إلى مخلص ، وتدرك حاجتها للدخول فى علاقة

خاصة جداً مع هذا المخلص الرب يسوع المسيح ، فعندما تدرّبينها وتوجهينها بكلماتك وأفعالك فإنك بهذا تكونين قد وضعت الأساس الذى يؤكد حتماً أنها ستختار المسيح كمخلص شخصى لها ، فأنتِ انعكاس لصورة الله الذى لا تراه . أنتِ الأداة التى يستخدمها الله فى تسديد احتياجات ابنتك بإسلوب ينبه بداخلها حساسيتها الروحية ويقربها من الله .

وهناك هدف آخر للتهذيب وهو ينطبق على موقفك هذا تماماً وستجدينه فى سفر الأمثال ٢٩ : ١٥ "العصا والتوبيخ يعطيان حكمة والصبى المطلق إلى هواه يخجل أمه" ، ووفقاً لهذه الآية فإن سلوك ابنتك المخجل ما هو إلا أحد أعراض حقيقة نقصان الحكمة ، وكما ذكرت فى خطابك فإن هذا السلوك سيستمر ما لم تتدخلى ، فالحكمة هى احتياجها وعصا التأديب هى الأسلوب الذى يجب أن تستخدميه حتى تكتسب ابنتك هذه الحكمة .

### امتنعى عما يلى :

"من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن أحبه يطلب له التأديب"  
(أمثال ١٣ : ٢٤) .

\* لا تشعري بالذنب عندما تؤدبين ابنتك ، فأنتِ تحبينها لذلك تضعين حدوداً لتهذيبها .

\* لا تخافى من أن تخسرى حب ابنتك ، فعندما تعملين إرادة الله ستكسبين احترام ابنتك .

\* لا تنظري إلى الحدود والتهذيب على أنهما عقاب لأنك تضعين أسساً وحواجز ضرورية .

\* لا تحاولى أن تكسبى حب ابنتك بالتهديد والتخويف ولكن عليك أن تعتبرى أن التهذيب هو أمر ضرورى ليعيد ابنتك إلى الطريق السليم .

\* لا تجرحى ابنتك أمام الآخرين ، فامدحها أمام الناس ووجهيها فيما بينكما .

\* لا تنقصى من شأن ابنتك بالسخرية ولكن تحدثى إليها بالحق بمحبة وارجعها إلى صوابها بكل حنان .

\* لا تقارنى بينها وبين الآخرين فعليك أن تعتبرى أن ابنتك هى خليفة خاصة جداً من المسيح .

\* لا تهذبى ابنتك وأنت غاضبة ولكن بعد أن يزول غضبك وصلى من أجل الحكمة لتهذيبها بأسلوب سليم .

\* لا تستخدمى يديك فى إرجاع ابنتك عن أسلوبها الخاطئ ، ولكن استخدمى شيئاً محايداً فلا تستخدمى حزام أبيها ولا فرشتك ولكن استخدمى شيئاً كالعقاب مثلاً .

### إفعلى ما يلى :

"العصا والتوبيخ يعطيان حكمة والصبى المطلق إلى هواه يخجل امه" (أمثال ٢٩ : ١٥) . قومى بتشكيل إرادة ابنتك دون أن تحطمها . (كولوسى ٣ : ٢١) .

\* تتشكل إرادة الطفل باستخدام أسلوب التأديب والتهذيب الذى يتناسب مع رغبة الطفل فى القيام بشئ لا يتمشى مع رغبة الوالدين .

\* يشعر الطفل بقيمته عندما نقدره حق قدره كخليقة لله  
وعندما نعامله بلطف واحترام .

\* يمكن أن تنكسر نفسية الطفل فى مناخ يجد فيه  
الطفل نفسه مقيّداً بمجموعة كبيرة من القواعد،  
والانتقادات أو الاتهامات غير السليمة أو عدم المرونة أو  
عدم الصبر أو العقاب القاسى .

### عبرى لابنتك عن توقعاتك (رؤية ٣ : ١٩)

\* انزلى إلى مستوى تفكير ابنتك .

\* قبل أن تبدأ المشكلات اشرحى بالتفصيل ما هى توقعاتك  
فيما يتعلق بالحدود التى وضعتها لعلاقتكما معاً .

\* احصلى على موافقتها ثم اطلبى منها أن تكرر ما فهمته من  
توقعاتك .

\* عندما تطلبين منها أن تطيعك ذكريها بما اتفقتما عليه  
بأسلوب رقيق فلا تقولى لها : "ألا تعتقدين أنه قد حان وقت ذهابك  
إلى النوم ؟" ولكن يمكنك أن تقولى لها : "لقد اتفقنا على أن تذهبنى  
إلى النوم فى الساعة التاسعة والآن الساعة التاسعة إلا ربعا فما  
الذى يجب أن تفعله قبل ذهابك إلى النوم ؟" .

حددى العتاب الذى تعاقبين به ابنتك على سلوكها الخاطئ أم ١٩ : ١٨

\* يجب أن تعرفى ما الذى تحبه ابنتك وما الذى تكرهه حتى  
تحددى العقاب المناسب .

\* اختارى عقاباً ذا صلة بما فعلته . (العقاب من جنس العمل).

\* أخبريها بعقابك هذا بوضوح .

\* وقبل أن تبدأ المشكلة يجب أن تخبريها بالعقاب الذي سيقترن على سلوكها غير السليم وتحصلي على موافقتها على هذا العقاب .

\* اسمحي لطفلك أن تختبر نتائج عدم الطاعة .

**استخدمى الضرب عندما تعصاك (أمثال ٢٣ : ١٣) .**

\* يُستخدم الضرب مع الأطفال الذين ما زالوا يتعلمون المشي والأطفال الذين لم يصلوا إلى سن المدرسة بعد (وليس للرضع والمراهقين) .

\* لا تضربي طفلك أمام الناس .

\* لا تضربيها وأنت غاضبة ولكن أنقلي لها شعورك بالأسف لضربها .

\* اشرحي لها السبب الذي ضربتها لأجله .

\* اطلبي منها أن تعيد على مسامعتك السبب الذي ضربتها من أجله .

\* اضربيها ضربات خفيفة وموجعة في نفس الوقت .

\* قومي بتهدة ابنتك بعد ضربها مباشرة سواء بالترييت على كتفها أو بالكلام .

\* ولا يستخدم الضرب إلا إذا كان مجدياً (بعض الأطفال لا يتجاوبون مع الضرب وبعضهم لا يحتاج إلى الضرب ليعترف بخطئه) .



شجعى ابنتك على تحمل المسؤولية ونمى هذا الإحساس داخلها

\* اسمحي لها أن تتخذ بعض القرارات .

\* اسمحي لها أن تعرف العواقب المترتبة على الاختيارات الخاطئة والمزايا التي تنتج عن الاختيارات السليمة .

\* أعطى ابنتك مقداراً أكبر من الحرية عندما تجدى أنها شخصية مسؤولة .

\* احرمنى طفلك من بعض الحرية عندما تشعرين أنها شخصية لا تتحمل المسؤولية : "يكفى هذا القدر من اللعب اليوم وغداً نستكمل اللعب" .

حددى بعض المهام المجدية التي قد تقوم بها طفلك أم ١٤ : ٢٣ .

\* يجب أن تحددى مهاماً لكل فرد من أفراد العائلة .

\* يجب أن تشرحي أن المهمة التي ستقوم بها ابنتك سيستفيد منها كل فرد من أفراد الأسرة .

\* يجب أن تشرحي هذه المهمة بالتفصيل .

\* يجب أن تتوافق هذه المهام مع قدرات ابنتك وإمكانياتها .

\* يجب أن تعطىها الوقت الكافى للقيام بالمهمة التي حددتها لها .

\* يجب أن تشجعى ابنتك بعدما تتأكدين من أنها قامت بهذه المهام التي حددتها لها .

## شجعي ابنتك على السلوك الإيجابي

\* امدحي ابنتك على صفاتها الشخصية فقولى لها :  
"حجرتك مرتبة جداً وأنا فخورة بأنك أمينة وأنجزت ما طلبته منك على أكمل وجه".

\* اشكرى ابنتك وقولى لها : "أقدر رغبتك فى مساعدتى فى شراء البقالة أشكرك على مساعدتك لى".

\* اعربى عن تقديرك لما تقوم به ابنتك أمام الآخرين .

\* اعطيها بعض الاهتمام "لقد سمعت أنك تعلمت أن تغطسى . وأود أن أراك أثناء الغطس".

\* احترمى ابنتك وقولى لها : "احترم حاجتك إلى الخصوصية فلن أدخل حجرتك بدون أن أقرع الباب".

\* قبلى ابنتك وضميها إليك : يفضل الأطفال أن يلمسهم والديهم سواء عن طريق القبلات أو الأحضان أو الترييت على الأيدي أو الأكتاف .

## حافظى على الالتزام بما اتفقتِ وزوجك عليه

\* يجب أن يتفق الوالدون سراً على الأمور المتعلقة بأطفالهم حتى لو لم يكونوا متفقين .

\* لا تعديها إلا بالوعود التى تستطيعين تنفيذها .

\* فكّرى فى مطالبتها قبل أن ترفضها .

\* احترسى من أن تطلبى منها عدة أشياء مختلفة لتفعلها فى وقت واحد .

\* قومى بتقييم القواعد التى تبنى عليها ابنتك وغيرى هذه القواعد كلما كبرت ابنتك .

يجب أن يحافظ كلا الوالدين على ما اتفقا عليه معاً فيما يتعلق بأمور أطفالهما وإذا قضيت وقتاً كافياً فى التفكير فى القرار قبل اتخاذه فإنك بهذا تملكين فرصة أفضل لتحديد الوعود التى يمكنك الالتزام بها ، وتذكرى أن الأطفال هم عطية مؤقتة من الله ، فمهمتك هى أن تساعدى ابنك أو ابنتك على تحقيق خطة الله فى حياتهما .

# الجزء الخامس

---

## الوحدة

---



# عدم الإنجاب

## وقت للإيمان

محررتي جودون

أعاني وزوجي من مشكلة عدم الإنجاب منذ سنوات طويلة ، فقد كنا نصلي من أجل أن يكون لنا أطفال ، وأمضيت وقتاً طويلاً وأنا أصرخ إلى الله من أجل هذا الأمر ، ولا يمكن أن تصدق مدى الضغط العاطفي الذي أصابنا بسبب هذا الموضوع . وكل ما أريد معرفته هو : هل الله يريد أن يكون لنا طفل ؟ وإذا كان يريد فمتى ؟ ولماذا يحرمنا الله من الأطفال مع أنه وعد أن يبارك الآباء الذين "ملا جعبته منهم" أي بالأطفال ؟



## عزیزتی

کم کنت اتمنی أن أجیب علی خطابک هذا بكل ثقة قائلة :  
"سیکون لك ابن بعد ستانیة شهور ونصف " ولكن لا يعرف المستقبل  
سوی الله لهذا السبب یتعلم الحكماء أن یسیروا بالإیمان لا بالعیان .

فعلی الرغم من أنك لا تعرفین المستقبل إلا أنك تعرفین من  
الذی یتحكم فی المستقبل ، ولكن هل فعلاً تثقین فی أن الله یتحكم  
فی مستقبلک ؟ دعینى أوکد لك أنه كلما اقتربت أكثر إلى الله  
وثقت به أكثر. والآن تعزى بتلك الكلمات التى قالها إشعیا النبی  
منذ زمن طویل .

"لذلك ینتظر الرب لیتراءف علیکم ولذلك یقوم لیرحمکم لأن  
الرب إله حق طوبى لجميع منتظریه ...و أذنأك تسمعان كلمة

خلفك قائلة هذه هي الطريق اسلكوا فيها حينما تميلون إلى اليمين  
وحينما تميلون إلى اليسار" (إشعياء ٣٠ : ١٨ ، ٢١) .

و بالتأكيد عندما تعرفين شخصية الله سيمكنك أن تثقى به  
بشأن ما لا تملكين وما تملكين أيضاً.

ثقى فى الله فيما لا تملكين ولا تركزى نظرك على ما لا تملكين  
لأن حياتك بدون إنجاب ليست أقل من هؤلاء الذين ينجبون وثقى  
فى خطة الله الرائعة والكاملة لحياتك فإنه سيبارك حياتك هذه .

### ثقى فيه فيما يتعلق بالأسباب

إنك لا تخطئين عندما تسألين لماذا ؟ ولكن لا تطلبى إجابة  
على هذا السؤال الآن . ففى وقته ستفهمين السبب ، يقول سفر  
التثنية ٣٢ : ٤ عن الرب "إن جميع سبله عدل ، إله أمانه لا جور فيه  
صديق وعادل هو" . ففى وقته ستريين كيف أن الله يعدله قواك  
وأمدك بأسباب ورؤى لم تفكرى فيها من قبل ، وفى أثناء هذا  
الصراع العنيف الذى يدور فى داخلك يمكنك أن تثقى فى الله أنه  
يعمل فىك وبك لما هو أفضل لك ، فتمسكى بهذا الوعد حتى تكون  
لك العينان اللتان تريان خطته "ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل  
معاً للخير للذين هم مدعوون حسب قصده" (رومية ٨ : ٢٨) .

### ثقى أن مستقبلك فى يدى الله

الله ليس معك فحسب بل هو الذى يسد احتياجاتك أيضاً،  
فحتى فى هذا الوقت الذى تعاني فيه من عدم الإنجاب الله عنده  
خطة وهدف لحياتك . فهو يقول : "لأنى عرفت الأفكار التى أنا

مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء"  
(إرميا ٢٩ : ١١) فلا تركزي على عيوب عدم الإنجاب ولكن ركزي  
على مزاياه ( فهناك وقت أكبر للنمو روحياً ، ووقت أكثر لمشاريعك  
الخاصة وللصداقات الحميمة وللتعلم ولممارسة هواياتك وللسفر...  
وهكذا ) وافتحي قلبك لهذا النوع من الزواج الذي بلا أطفال وأنتِ  
تعلنين ما تقوله الرسالة الأولى إلى تيموثاوس ٦ : ٦ "أما التقوى مع  
القناعة فهي تجارة عظيمة".

وفي أثناء هذا الوقت عندما لا تستطيعين أن ترى ما الذي  
تحملة لك الأيام القادمة أكتبي هذه الآيات على أوراق منفصلة  
ورديها باستمرار ويصوت عال إذا أمكن :

\* "توكل على الرب بكل قلبك وعلى فهمك لا تعتمد . في كل  
طرقك اعرفه وهو يقوم سبلك" ( أمثال ٣ : ٥ ، ٦ ) .

\* "قلب الإنسان يفكر في طريقه والرب يهدي خطواته"  
( أمثال ١٦ ، ٩ )

\* "قريب هو الرب من المنكسرى القلوب فيخلص المنسحق  
الروح" ( مزمور ٣٤ : ١٨ ) .

\* "أعلمك وأرشدك الطريق التي تسلكها . أنصحك عيني  
عليك" ( مزمور ٣٢ : ٨ ) .

\* "لولا أنني آمنت بأن أرى جود الرب في أرض الأحياء  
انتظر الرب ليتشدد وليتشجع قلبك وانتظر الرب" ( مزمور  
٢٧ : ١٣ ، ١٤ ) .

\* "هذه هي تعزيتي في منلتى . لأن قولك أحياني" مز ١١٩ : ٥٠ .

## ثقى فى الله فيما تملكين

لا تضعى فى ذهنك أن مسألة الحياة بدون أطفال أقل من متعة الحياة مع وجود أطفال ، واشكرى الله يومياً على وعوده لك وعلى تسديده لكل احتياجاتك واقضى وقتاً فى شكر الله على زوجك وصحتك وعائلتك وأصدقائك وحصولك على الخلاص وعلى مخلصك ، فإذا نمت فى داخلك صفة القلب الذى يشكر دائماً فستبعدين نظرك عما لا تملكينه لتركزى على ما لديك ، وستجدين أن بذور الشكر التى وضعتها فى داخل قلبك تغير اتجاهاتك فى الحياة ، ستملأ نظرتك الإيجابية التى تشكر دائماً مستقبلك بالرجاء والشفاء . ما الذى يمكنك أن تشكرى الله من أجله ؟ فكرى فى التمسك بوعد الله :

"لاتذكروا الأوليات . والقديمات لا تتأملوا بها . هاأنذا صانع أمراً جديداً . الآن ينبت . ألا تعرفونه . أجعل فى البرية طريقاً فى القفر أنهاراً" (إشعياء ٤٣: ١٨ ، ١٩) .

## إمكانات علاقة زوجية أعمق

عليك أن تدركى أنه فى أثناء هذه الأزمة التى تمرين بها أنتِ وزوجك ، يمكن لكل منكما أن يبعد الآخر عنه أو أن يقربه إليه أكثر ، فهذا يعتمد على نوع العهد الذى قطعه كل منكما للآخر . فهذا وقت لما يلى :

\* لتضعاً روابط أعمق لعلاقتكما ( تكوين ٢ : ٢٤ ) .

\* ليعبر كل واحد منكما عن حبه للطرف الآخر يومياً أف ٢٢ : ٢٨ .

\* لتعترفوا بمشاعركما وخوفكما من مسألة عدم الإنجاب .  
( أمثال ٢٤ : ٢٦ ) .

\* لتواجهوا المشكلات والخلافات ( أمثال ٢٧ : ٥ ) .

\* لتقويا بعضكما البعض ( أفسس ٤ : ٢٩ ) .

إذا لم تكونا قد فعلتما ما سبق فعليك أن تجلسي مع زوجك وتناقشي معه رغباتك وتطرحي أمامه الخيارات . وعليكما أن تشاركا بعضكما البعض بالطريقة التي يمكنكما بها استثمار وقت الانتظار هذا على أكمل وجه فأمامكما إختيارات عديدة .

## إمكانيات إنجاب أطفال

قد تشعرين أنك الوحيدة التي تسير بمفردها في مسألة عدم الإنجاب هذه ولكنك لست بمفردك فهناك زوج وزوجة من كل ستة أزواج لا ينجبون ، تعد مشكلة عدم اكتمال الجنين مشكلة أكثر شيوعاً من مشكلة عدم الإنجاب ، فلا تفترضى أن كل الأزواج والزوجات الذين لا ينجبون يعانون من العقم ، فعدم الإنجاب هو حالة مؤقتة يمكن أن تتغير إلا أن العقم حالة من الصعب أن تتغير ( فعلى سبيل المثال هناك بعض الأدوية التي قد تتسبب في عدم الإنجاب وكذلك أيضاً الجسم الضعيف الذي يقل وزنه عن الوزن الطبيعي ) .

وعليك أن تفكرى وزوجك في أفضل الوسائل التي يمكنكما البدء بها ، فهناك أزواج كثيرون لا يقدرّون على الإنجاب وأيضاً لا يعرفون أن الحل قريب جداً منهم .

\* قوما بإجراء فحص طبي شامل .

\* استشير متخصّصاً في مشكلة عدم الإنجاب .

\* واستشير طبيباً آخر إذا لم تقتنعا برأى الطبيب الأول .

\* قوما بقراءة كتب ومقالات عن مشكلة عدم الإنجاب .

\* تحدثا مع الآخرين الذين يمرون بنفس ظروفكما .

"مقاصد بغير مشورة تبطل وبكثرة المشيرين تقوم"  
(أمثال ١٥ : ٢٢) .

## إمكانات تبني طفل

هل فكرت في التبني كاختيار أساسي ؟ ولماذا لا تفكرين في هذا الاختيار كثاني أفضل الحلول ، فابنة فرعون لم تكن هي الوحيدة التي تبنت الطفل موسى ليصبح قائداً في أرضه ، بل إنك أنت أيضاً طفلة تبناها الله لخطته ، فقد اختار الله لتكوني ابنته بالتبني ولتكوني طفلة له لأنه "إذ سبق فعيننا للتبني يسوع المسيح لنفسه حسب مسرة مشيئته" (أفسس ١ : ٥) فيعد التبني صورة رائعة لحب الله الكامل ففكري فيما يلي : أن الله لم يتبنك فحسب ... بل اختارك لتكوني ابنته .

فأسألي الرب أن يفتح قلبك لاختيار التبني هذا ، تحدثي مع زوجك عن رغباتك واجيبي عن هذه الأسئلة بكل أمانة :

\* هل يمكنك أن تتبنى طفلاً صغيراً يحتاج إلى منزل لتضميه  
إلى قلبك ؟

\* هل يمكنك أن تتبنى طفلاً كبيراً إلى حد ما ، من ملجأ على  
سبيل المثال ؟

\* هل يمكنك أن تتولى أمر طفل ليس له مكان لأنه طفل نو  
احتياجات خاصة .

\* هل يمكنك أن تفتحي بيتك لطفل صغير من بلد آخر ؟

ولا تنسى : "الله مسكن المتوحدين - الذين يشعرون بالوحدة  
- في بيت" (مزمور ٦٨ : ٦) .

فإذا شعر كل منكما أن الله يقوده إلى التبني ، افتحا  
قلبيكما إلى الله ، فإذا كانت هذه هي إرادة الله فسيقودكما  
إلى كل خطوة من خطوات التبني ويمكنك أن تحولى هذه  
الأفكار إلى صلاة كما يلي :

"يا رب على الرغم من أن التبني هو الاختيار  
الثاني الذي كان مطروحاً أمامي إلا أنني لا أعتقد أنه  
أفضل شيء ، ولكن يا رب أرغب في طفل من اختيارك  
ليشعر بالأمان في أسرتنا كما أشعرتني بالأمان وأنا  
متبناة في عائلتك" .

## إمكانيات تبني أطفال روحيين

ابحثي عن فرص لتعبري بها عن حبك للآخرين وتهتمي بهم ،  
فالله يعدك لتكون لك خطة في خدمته لحياة الآخرين لأنه نظراً لما



حدث في حياتك فإنك قد تعلمت الكثير نتيجة للألم الذي مررت به،  
وسيسكب الله حنانه في داخلك لتمدى الآخرين بهذا الحنان .

"مبارك الله أبورينا يسوع المسيح أبو الرأفة وإله كل  
تعزية . الذى يعزينا فى كل ضيقنا حتى نستطيع أن نعزى  
الذين هم فى كل ضيقة بالتعزية التى نتعزى نحن بها من الله "  
( ٢ كورنثوس ١ : ٣ ، ٤ ) .

و أود أن أؤكد لك أنك عندما تهتمين باحتياجات الآخرين  
خاصة الصغار ستجدين أن جعبتك مملوءة بأولاد وبنات بالإيمان  
وسترين أن هذه الآية تنطبق عليك أنت أيضاً. "طوبى للذى ملا  
جعبته منهم" (مزمور ١٢٧ : ٥)

### **إذن كيف ستعدين نفسك لهذه الخدمة ؟**

\* صلى لله ليعد قلوب هؤلاء الذين يحتاجون إليك فعلاً ،  
وحافظى على رؤيتك هذه لهؤلاء الذين سيضعهم الله فى طريقك  
( غلاطية ٦ : ٢ ) .

\* أعدى نفسك لتجيبى عن الأسئلة التى تتطلب إيماناً .  
ارجعى إلى كتب الدفاعيات عن العقائد المسيحية واعطى الآخرين  
هذه الكتب هدية ( ١ بطرس ٣ : ١٥ ) .

\* أطلبى من الرب أن يبدأ كل علاقة ونشاط تقومين به .  
واستعدى لتعلمى فى مدارس الأحد وتكسبى أحد الأطفال مهارة  
معينة ( أمثال ١٦ : ٩ ) .

\* اتخذى قراراً بأن تساعدى الآخرين الذين يمرون بنفس ظروفك . واطلبى من الله أن يعطيك "تلميذاً" جائعاً للنمو الروحى (متى ٢٨ : ١٩ ، ٢٠) .

وعلى الرغم من أنه ليس لديك أطفال على المستوى الجسدى إلا أن أطفالك الروحيين قد يكونون أكثر مما يمكن أن تتخيلى ، لا تتراجعى .

"ترنمى أيتها العاقر التى لم تلد أشيذى بالتس أيتها التى لم تتمخض لأن بنى المستوحشة أكثر من بنى ذات البعل قال الرب . أوسعى مكان خيمتك ولتبسط شقق مساكنك لا تمسكى . أطيلى أطنابك وشددى أوتادك" (إشعياء ٥٤ : ٢،١) .

# الطلاق

## بدايات جديدة

لخزينة جود

كنت أمر بمشكلات مادية وجسمانية وعاطفية شديدة خلال الثلاثة  
المعومات الماضية ، فقد تركني زوجي لمعيش وحيدة مع طفلي الذي  
يبلغ عشرة أعوام ليحرق وراء امرأة أخرى إلا أن ابني لم يتكيف بعد  
مع هذا الوضع الجديد وفي نفس الوقت لا يقوم والده بالسؤال عنه .  
ومعيش زوجي السابق وزوجته الجديدة في رغد من العيش (فهو يمتلك  
سيارة جديدة ومنزلاً جديداً وغيره ...) في حين أحيا وابني في فقر مدقع ، ولن  
يساعدنا زوجي أبداً ، ولا أستطيع أن أحتفظ بوظيفة لفترة طويلة نتيجة للمشكلات  
الصحية التي أعاني منها ، وقد كنت في شبابي فتاة جميلة جداً إلا أنني أشعر الآن  
بأنني قبيحة للغاية ، ولا أعرف السبب وراء كل هذه المشكلات التي تحدث لي .  
ودموعي تتساقط الآن وأنا أكتب لك هذه الرسالة ، فأنا وابني في  
احتياج شديد إلى شخص ما ليعتني بنا ويخرجنا من هذا الاكتئاب الذي  
نعيش فيه ، فأنا أشعر بوحدة شديدة ، واكتئاب شديد لدرجة أنني أفكر  
في الانتحار . هل من حل ؟

## عزيزتى

يُعد الطلاق مشكلة مؤلمة للغاية من الناحية العاطفية ، فأنا أسمع قلبك المنكسر يبكى فى كل سطر من سطور خطابك وأصلى لكى تتعلمى الاعتماد على أمانة الله نحوك وتدركى مدى تميزك كطفلة لله خلال هذا الوقت العصيب الذى تمرين به ، فيشتاق الله إلى الاهتمام بك وبطفلك ، فهو الذى يستطيع أن يخرجك من هذا الاكتئاب بذراعيه المفتوحين لك بكل الحب ، فهو وحده الذى يعرف كيف يشفى أوجاعك ويحول حزنك إلى فرح : "اشفى يا رب فأشفى . خلصنى فأخلص لمنك أنت تسبيحتى" (إرميا ١٧ : ١٤) .

## غيرى طريقة تفكيرك

### انظرى إلى نفسك كما يراك الله

لك قيمة عظيمة وكبيرة عند الله ، فتشجعى لمن الرب يقول :  
"إذ صرت عزيزاً فى عينى مكرماً وأنا قد أحببتك" (إشعيا ٤٣ : ٤)

لذلك عندما تتبادر إلى ذهنك أفكار بأنك عديمة القيمة اقرأى  
(مزمور ١٣٩ : ١ - ١٦).

### أشعري بحضور الله معك

لقد وعد الله بأنه لن يتركك : " لمن الرب إلهك السائر معك لا يهملك ولا يتركك " (تثنية ٣١ : ٦) وستجدين وعداً آخر لحضوره الدائم معك في مزمور ٣٤ : ١٨ " قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح " .

### اطلبي من الله أن يظهر لك هدفه من حياتك

هل تدركين أن الله خطط لكى تكون لك خطة محددة فى الحياة حتى قبل ولادتك ؟ أحفظى تلك الآية المذكورة فى (إرميا ٢٩ : ١١) "لمنى عرفت المفكار التى أنا مفكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لمعطيكم آخرة ورجاء " فما يحدث لك الآن لم يدهش الله فهو يعلم ما تمرين به ولا يمكن أن تعطل خططه فى حياتك أبداً " .

### توقفى عن كل المقارنات المدمرة

عليك أن تبذلى مجهوداً حتى لا تصبى تركيزك على زوجك السابق وما ينعم به من رغد العيش حتى لو تطلب منك هذا مجهوداً مضنياً ، وعليك أن تدركى أن الشيطان عدوك سيحاول أن يقنعك بأن كل شئ رائع فى عائلة زوجك الجديدة وأن هناك أشياء كثيرة غير مريحة فى حياتك أنتِ وابنك ، ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق ،

فإننا كرسنا وقتاً لتقضيته مع الحق المعلن في (مزمور ٣٧)  
ستدركين لماذا يجب عليك ألا تقومي بمثل هذه المقارنات.

### سلمي كل مخاوفك المتعلقة بالأمور المادية لله

عندما قال بولس الرسول في الرسالة إلى أهل فيلبى :  
"فيلم إلهي كل احتياجاتكم بحسب غناه في المجد في  
المسيح يسوع" (فيلبى ٤ : ١٩) كان يشير إلى احتياجاتهم  
المادية بصفة خاصة ، هل يمكنك أن تطلقى العنان  
لتوقعاتك حتى تتوقعي أن زوجك السابق سيعتنى بك ؟ هل  
يمكنك أن تثقى في أن الله سيسدد لك احتياجاتك المادية  
إذا أتممت مسئولياتك وأكرمتيه بما لديك الآن ؟

### إدفعي ابنك إلى معرفة الله

وجهي قلب ابنك إلى الله وساعديه على أن يشعر بالمان في  
حب أبيه السماوي وحمايته . "أبو اليتامى وقاضى المرامل الله  
مسكن قدسه" (مزمور ٦٨ : ٥) ، وفوق كل شيء لا تتعمدى أن تعبري  
عن مواقفك من زوجك السابق أمام ابنك .

### اطلبي الشفاء الداخلي

عليك أن تدركي أنه ليس بإمكانك أن تغيري أى شخص آخر  
إلا أن الله يستطيع أن يغيرك ، فسيشفى بعض المناطق التي في  
داخلك والتي تحتاج إلى لمساته ، حولي مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ إلى  
صلاة " اختبرني يا الله واعرف قلبي امتحني واعرف أفكاري وانظر  
إن كان فيّ طريق باطل واهدني طريقاً أبدياً " وبمجرد أن يضع الله

فى ذهنك أية أفكار أو اتجاهات غير سليمة عليك أن تكتبها وتسلمى كل فكرة من هذه المفكار إلى الله ، ثم أطلبى من الله أن يظهر لك طرقاً عملية لتغيرى بها هذه الممرور فإذا أظهر لك الله أموراً أذيت بها الآخرين اعترفى بهذه الممرور لله ولهؤلاء الذين أخطأت فى حقهم ثم اعلنى غفران الله لك واطلبى هذا الغفران .

### اتكلى على الرب

لقد خلقك الله وفى داخلك حاجة إلى الحب (حب بلا شروط) وحاجة إلى الشعور بالتميز (أى أن هناك هدفاً ومعنى لحياتك) وحاجة إلى الشعور بالمان وقد وضع الله هذه الإحتياجات فى داخلك لتقترى منه فهو الوحيد الذى يستطيع أن يسدد هذه الإحتياجات ، وعلى الرغم من أنه يستخدم بعض الناس لتسديد بعض هذه المحتيات إلا أن الشعور بالمذى يحدث عندما تضعين ثقتك فى شخص آخر غير الله .

فتعد الحياة المسيحية علاقة مع شخص الرب يسوع المسيح الذى روحه يحيا فى داخلك ويرغب فى أن يعرب عن نفسه من خلالك ، فستختبرين الفرح والحرية والشبع عندما تختارين أن تعتمدى على الله فى كل دقيقة وساعة ويوم من أيام حياتك فهو قوتك ورجاؤك ، وستساعدك الآية التى ذكرت فى فيلبى ٤ : ١٣ على استبدال ضعفك بقوة المسيح "أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " .



فيقع على عاتقك مسئولية أن تسلمى نفسك لله وأن تسمحى له أن يغيرك ويُظهر حياته فيك من الداخل إلى الخارج . تقول رسالة رومية ١٢ : ١ " فأطلب اليكم أيها الإخوة أن تقدموا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادتكم العقلية " .

## غَيْرِي مُشَاعِرْكَ

### واجهي مشاعرك.

تعاملى مع مشاعرك بكل أمانة ، ولا تحاولى تجاهل هذه المشاعر أو إنكارها ، فتعالى إلى يسوع الذى مات وحمل كل آلامك بدموعك وقلبك وغضبك وخوفك وإحباطك ، وارتمى عليه كطفلة مجروحة وبأكية واسكبي قلبك أمامه واقتبلى منه التعزية وتذكرى أنه " ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعافاتنا بل مجربٌ فى كل شئ مثلنا بلا خطية . فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكى ننال رحمة ونجد نعمة عوناً فى حينه " ( عبرانيين ٤ : ١٥ ، ١٦ ) .

### واجهي الغفران :

يدعوك الله إلى أن تغفرى لزوجك السابق حتى وأنتِ فى خضم آلامك وقلبك المجروح ، فعليك أن تقررى أن تغفرى له فى عقلك ، فالغفران يأتى من الإرادة ويمكن أن يتسع قلبك للغفران بغض النظر عما تشعرين به ، ولا يحمى الغفران الشخص الذى غفرت له من مواجهة النتيجة العادلة المترتبة على خطيته أمام الله ولكنه يحميك من الشعور بالمرارة التى تنتج عن فشلك فى أن تغفرى للآخرين ( عبرانيين ١٢ : ١٤ ، ١٥ ) .

## واجهى وضعك :

اقبلى عودتك إلى العزوبية مرة أخرى على أساس أن هذا هو الوضع الذى يريدك الله فيه الآن . " اشكروا فى كل شئ . لمن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم " ( ١ تسالونيكى ٥ : ١٨ ) . هل أنتِ عضوة فى إحدى الكنائس ؟ فستستفيدين كثيراً أنتِ وابنك من الاختلاط بالآخرين وكم سيكون رائعاً أن تجدى امرأة ناضجة وتقية لتشجعت لبعض الوقت .

حاولى ألا تستسلمى لليأس على الرغم من صعوبة هذا الممر وتذكرى أن ابنك يشعر بك وسيؤثر هذا عليه ، فاجعليه يرى قوة الله تعمل فى حياتك .

## غيرى هويتك

### تذكرى :

\* إن هويتك الجديدة هى فى الرب وليست فى أى شخص آخر ( غلاطية ٢ : ٢٠ ) .

\* إنك كاملة فى المسيح ولستِ شخصاً غيركامل لمنك مطلقة ( كولوسى ٢ : ٩ ، ١٠ ) .

\* إن سعادتك تأتى من الداخل وليس من الظروف الخارجية ( متى ٥ : ٣ - ١٢ ) .

\* إن هدف حياتك هو تمجيد الله ( اقرأى ١ كورنثوس ٦ : ١٩ ، ٢٠ ) .

فالبداية الجديدة تعنى إعادة وضع رجاء جديد فى حياة  
إنهارت نتيجة للحزن والهزيمة ، فهى الإستمرار فى الحياة بكل  
متطلباتها وما تمليه علينا من مشاعر بأسلوب يتسم بالمماناة وذلك  
بمعونة من الرب .

\* فأنت تملكين موارد من المسيح لتغفرى لشريك  
حياتك السابق ولهؤلاء الذين تسببوا فى شعورك بالمذنب من  
قبل ( كولوسى ٣ : ١٣ ) .

\* أنت الآن حرة لتهتمى بما يرضى الرب ( ١ كورنثوس ٧ : ٣٢ - ٣٥ ) .

\* لقد شاركت فى آلام المسيح ويمكن أن تكونى مثالا  
للآخرين ( ١ بطرس ٤ : ١٩ ) .

و تتطلب البداية الجديدة أن تحولى عينيك إلى الداخل من  
أجل أن تحصلى على نمو شخصى أعمق فى علاقتك مع الله  
وهذا يتطلب منك أن تنتزعى من داخلك كل المرارة وتسمحى  
لفاديك أن يشفى قلبك .

**" أنت الذى أريتنا ضيقات كثيرة وريئة تعود**

**ومن أعماق المرض تعود فتصعدنا "**

**( مزمور ٧١ : ٢٠ ) .**

# الوحدة

## الحاجة إلى الانتماء

مخبرتي جودون

أحاول التكيف مع حياتي الآن بعد انفصالي عن شريكة حياتي منذ عام تقريباً . ويجب عليّ أن أعترف أنني قد ضبطت نفسي متلبساً بطلب نوع خاطئ من التعزية فقد عرفت المسيح منذ عام تقريباً إلا أنني متضايق من كوني وحيداً وأشعر بأنني لا أصلح لشيء ولا أشعر بالراحة حتى في وسط أصدقائي المسيحيين .

فكيف يتعامل المؤمنون مع مشكلة الوحدة هذه ؟

## عزيزى

هناك عدة أوقات يزداد فيها شعور المرء بأنه وحيد، ويعد الانفصال عن شريك الحياة أحد هذه الأوقات التى يختبر فيها المرء الشعور بالوحدة، وتعد حاجتك للشعور بالانتماء والتعزية حاجة طبيعية لأن الله وضع فى داخلنا احتياجات أساسية من بينها الحاجة للشعور بالأمان والحاجة إلى الانتماء فبدلاً من أن تحاول أن تجد بديلاً ليملا هذا الفراغ يمكنك استغلال وحدتك هذه كفرصة لتعميق علاقتك مع الله فى وسط المحنة. لقد ذكرت فى خطابك أنك عرفت المسيح منذ حوالى عام لذلك اسمح لى أن أشجعك على أن تعيد تركيزك إلى علاقتك بالمسيح حينئذ ستمتلئ بالقوة الداخلية اللازمة لتعزى هؤلاء الذين يضعهم الله فى طريقك.

## تعلم الاتكال على الله

### سلم شعورك بالوحدة للرب

يمكنك الاعتماد على الله فهو يعرف أعماق مشاعرك الداخلية ،  
اسكب قلبك أمامه : " توكلوا عليه فى كل حين ... اسكبوا قدامه  
قلوبكم . الله ملجأ لنا " (مزمور ٦٢ : ٨) .

توقع أن الله هو الذى سيسدد احتياجاتك وليس أى شخص آخر .

توكل على الله وعلى مواعيده لك ، فعادة ما تتسبب مشاعر  
الرفض الناتجة عن العلاقات الإنسانية التى لم تنجح فى الشعور  
بالعزلة والوحدة فعادة ما يرفضنا الناس من وقت لآخر (فهذه  
طبيعة الحياة) لكن الله يقبلنا دائماً ، فهو لن يتغير ويمكننا  
الاعتماد عليه دائماً ، فيعدنا الله " فيملأ إلهى كل احتياجاتكم بحسب  
غناه فى المجد فى المسيح يسوع " (فيلبى ٤ : ١٩) .

### افحص قلبك وقيم تصرفاتك

حول مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ إلى صلاة قلبية : " اختبرنى يا  
الله واعرف قلبى امتحنى واعرف أفكارى . وانظر إن كان فى  
طريق باطل واهدنى طريقاً أبدياً " ، قد تكون عملية فحصك  
لقلبك عملية مؤلمة ولكنها خطوة إيجابية وضرورية للتقدم فى  
علاقتك مع الله ، وتعهد أمام الله بشأن احتياجاتك إلى تغيير  
بعض السلوكيات غير السليمة ، وكن أميناً فهو ينتظرك بذراعين  
مفتوحتين : " قلباً نقياً اخلق فىّ يا الله وروحاً مستقيماً جدد  
فى داخلى " (مزمور ٥١ : ١٠) .

## تعلم الاختلاط بالناس، كَوْنُ علاقات جديدة مع المؤمنين

لست الشخص الوحيد الذى يشعر بالوحدة لكن الشعور بالوحدة شعور يختبره العديد من المؤمنين ، حتى هؤلاء المؤمنون المتزوجون فلم يخلقك الله لتحيا فى عزلة ولكن لتكون لك شركة مع الآخرين فوجه الدعوة للآخرين ليشاركوك فى إحدى الوجبات ، أو فى بعض الأحداث المفرحة ، أو لقضاء أمسية مريحة ، فكر فى أنواع الأنشطة التى تستمتع بالقيام بها وخطط لهذه الأنشطة وادع الآخرين ليشاركوك فيها فجميعنا يحتاج إلى تشجيع الأصدقاء .

### إعرب للآخرين عن اهتمامك بهم

اقبل الآخرين كما هم ، فقد يكونون هم أيضاً يمرون بآلام فبعدما تتعرف عليهم انتقل فى علاقتك معهم إلى مرحلة أعمق بأن تشاركهم بمشاعرك ، تجنب أن تعرب عن تذمرك على ما تمر به بل ركّز على الأمور المشجعة ، وابحث عن الأساليب البسيطة التى تستطيع استخدامها لتسدّد احتياجات الآخرين الروحية " لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً " (فيلبى ٢ : ٤) .

### إعرب للآخرين عن حب الله لهم حتى عندما تكون

#### أنت نفسك فى حاجة إلى هذا الحب :

تُعد مساعدة الآخرين فى وقت احتياجاتهم من أقوى الوسائل التى يمكنك أن تستخدمها لتتصر على شعورك بالوحدة ، واطلب من الرب أن يأتى بأناس منهم إلى حياتك ، أناس يمكنك أن تتمتع معهم بعلاقات نقيّة وسليمة وتوقع أن الله سيفعل ذلك . ولتكن الآية



التي ذكرت في (٢كورنثوس ١ : ٣، ٤) هي هدفك " مبارك الله أبو ربنا يسوع المسيح أبو الرأفة وإله كل تعزية الذي يعزينا في كل ضيقتنا حتى نستطيع أن نعزي الذين هم في كل ضيقة بالتعزية التي نتعزي نحن بها من الله " .

حتى عندما تتعلم أن تسير مع الرب يسوع - كرفيقك الدائم - ستكون هناك أوقات ستشعر فيها بالوحدة .

**اسمح لي أن أجيب عن بعض الأسئلة التي قد تطرأ إلى ذهنك عندما تشعر بالوحدة .**

**\* سؤال :** " إن حياتي مملوءة بالنشاط والعمل . فلماذا أشعر بالوحدة ؟ " .

**- إجابة :** لا تعتبر أنشطة الحياة اليومية والعمل علاجاً للشعور بالوحدة، فهناك بعض الأنشطة التي تساعد الانسان على الشعور بالوحدة " .

**تشجع :** " إنما لله انتظرت نفسي . من قبله خلاصى " مز ٦٢ : ١ .

**\* سؤال :** " كيف أتعامل مع الشعور بالذنب الذي ينتج عن شعوري بالوحدة على الرغم من أنني عرفت المسيح ؟ " .

**إجابة :** لا يعد شعورك بالوحدة خطية ، فقد خلقنا الله لندخل في علاقة فريدة معه ومع الآخرين ، وعندما تكون الخسارة كبيرة يكون الألم أكبر فقد شعر يسوع بالألم عندما مات صديقه أليعازر ، فالدموع ليست خطية لكن الله هو الذي أعطاك هذه الدموع .

**تشجع :** " بكى يسوع " (يوحنا ١١ : ٣٥) .

**\* سؤال :** " ما المراحل التي سأمر بها بعد فقدان زوجتي ؟ " .

**إجابة :** أكثر الأوقات العصيبة التى ستمر بها هى أوقات الأجازات ، وأعياد الميلاد وأعياد الزواج لذلك توقع أنك قد تشعر بالحزن فى هذه الأوقات ، فالحزن على ضياع شئ مهم أمر طبيعى .  
**تشجّع :** " للبكاء وقت وللضحك وقت . للنوح وقت وللرقص وقت " (جامعة ٣ : ٤) .

**\* سؤال :** " هل سيستمر شعورى بالوحدة إلى الأبد ؟ " .

**إجابة :** لا ، فلن تشعر بالوحدة عندما تكون مع الله .... لا يكون هناك موت ولا حزن ولا دموع .

**تشجّع :** " وسيمسح الله كل دمة من عيونهم والموت لا يكون فى ما بعد ولا يكون حزن ولا صراخ ولا وجع فى ما بعد لأن الأمور الأولى قد مضت " ( رؤيا ٢١ : ٤ ) .

يُعد الشعور بالوحدة أحد المشاعر التى يختبرها الإنسان فى هذا العالم الساقط ، وعلى الرغم من أن هذا الشعور لا يمكن التغلب عليه فى كل الأحوال إلا أنه يمكننا أن نقبله .

### **تعلم الانتماء**

لقد خلقك الله لتدخل فى علاقة حميمة معه لذلك فإن احتياجك للشعور بالانتماء سيسدده الله من خلال حضور ابنه الذى يحيا فى داخلك ، وعندما تطلب أن تختبر كل ما يريدك الله أن تختبره كابن لله . سبح الله بقلب شاكر لأنه اختارك لتكون معه دائماً فستحصل على شِيع لا ينتهى وسيمتلئ قلبك بغنى حب الله .

**" إنما لله انتظرت نفسى . من قبله خلاصى "**

**(مزمور ٦٢ : ١) .**

# أم بدون أب

## البحث عن الأمان

مخزيتي جودون

أود أن أقدمي بعض النصائح والمعونة للأمهات اللاتي يعانين بمفردهن بدون آباء لأطفالهن . فأنا أقوم بتربية ثلاثة أطفال بمفردي وبإله من صراع سواء من الناحية العاطفية أو من الناحية المادية ، فأشعر في بعض الأوقات بأنني يئست ولا أستطيع المضي في الحياة ولكني أعلم أن هذه ليست إرادة الله لي .

فهل يمكنك مساعدتي ؟

## عزيزتى

لقد لاحظ بعض الناس أن الأمومة فقط بدون أبوة أو العكس أى الأبوة بدون أمومة هى أصعب شئ فى هذا الكون وأعتقد أنك توافقين على هذا الرأى ، ولكنك لست الوحيدة التى تشعر بذلك لأن هناك العديد من الأسر التى تعاني من هذه المشكلة ، أنت مطالبة بإكرام الله فى الدور الذى منحك إياه كأم وسيشجّعك الله . وأصلى لكى يكبر أولادك ويقدرُوا مدى وفائك لهم والتزامك بهم .

يعلم الله جيداً ما تمرين به من صراعات لأنك تقومين بدور الأم فى غياب الأب ، لكنه يعدك بأنه سيعطيك قوة جديدة عندما تضعين رجاءك فيه . يقول سفر إشعياء ٤٠ : ٢٩ - ٣١ " يعطى المعى قدرة ولعدينم القوة يكثر شدة . الغلمان يعيون ويتعبون والفتيان يتعثرون تعثراً . وأما منتظرو الرب فيجدون قوة . يرفعون أجنحة كالنسور يركضون ولا يتعبون يمشون ولا يعيئون " .

أود أولاً أن أعالج الأمرين اللذين ذكرتهما في خطابك وهما الأمران اللذان يؤثران على كل من يربون أطفالهم في غياب شريك الحياة .

### الضغط المادي :

يُعد المال من الهموم العظمى التي تؤرق الأم التي تعول أطفالها بمفردها بدون أب ، فكلما كبر أولادك كلما ازديادت متطلباتهم فسريراً ما تزداد تكاليف الأنشطة الرياضية والمناسبات الإجتماعية والملابس ، لذلك عليك أن تطلعي أولادك على وضع الأسرة المالي وتجعليهم يشاركون في وضع ميزانية الأسرة وذلك لأن تدبير الأمور المادية لا يكتسب إلا بالممارسة ، فعندما تشركهم في مسألة الأمور المادية سيساعدهم ذلك على تسديد احتياجاتهم لضرورة التحكم في حياتهم ومتطلباتهم ، وسيسدد لك احتياجاتك أنت أيضاً لكي لا تقع على عاتقك مسؤولية اتخاذ كل القرارات في هذا المجال ، وعندما يشتركون في هذا الأمر سيعلمون التمييز بين احتياجاتهم الفعلية وما يرغبون في اقتنائه وسيرتبون أولوياتهم ولن تحملوا فيما بعد ثقل هذا الأمر وحدك ، وإذا كان أولادك هؤلاء كباراً بدرجة تسمح لهم بالعمل بعد فترة الدراسة ، فيمكنك أن تساعديهم على تقسيم الأموال التي يكسبوها إلى : عطاء ومدخرات وأولويات وأمور أخرى غير عاجلة .

وفوق كل شيء تذكرى وعد الله لك في الرسالة إلى فيلبي ٤ : ١٩ " فيملاً إلهي كل احتياجاتكم بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع " فهذه ليست مجرد كلمات فالله مسئول عن عائلتك وهو الذي يستطيع أن يسدد لك كل احتياجاتك . فتشجعي .

### لا تقترضی الأموال

ضعي لنفسك ميزانية واشركي أولادك في وضعها . " رب الولد في طريقه فمتى شاخ لا يحيد عنه . الغنى يتسلط على الفقير والمقترض عبد للمقرض " . ( أمثال ٢٢ : ٦ ، ٧ ) .

## لا تتحملى هذا الحمل بمفردك

اعتمدى على الله فى تسديد احتياجاتك المادية . " انظروا إلى طيور السماء إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوى يقوتها ألستم أنتم بالحرى أفضل منها " ( متى ٦ : ٢٦ ) .

## لا تمنعى أولادك من تحمل المسئولية

نظمى لأولادك جدولاً للقيام ببعض المهام المنزلية اليومية والأسبوعية والشهرية " يد المجتهدين تسود . أما الرخوة فتكون تحت الجزية " ( أمثال ١٢ : ٢٤ ) .

لا تحاولى تعويض أطفالك عن غياب والدهم بشراء الكثير من الأشياء لهم

عليك أن تدركى أنك لن تستطيعى سوى شراء الأمور الأساسية لأولادك . " القليل مع مخافة الرب خير من كنز عظيم مع هم . أكلة من البقول حيث تكون المحبة خير من ثور معلوف ومعه بغضة " أم ١٥ : ١٦، ١٧ .

## الحمل العاطفى

عادة ما يتفاقم الشعور بالضغط الشديد من الأمهات اللائى يعولن أطفالهن بمفردهن فقد يتتابك الشعور بالذنب عندما تشعرين أنك لا تستطيعين تسديد كل احتياجات أطفالك ، وقد يدفعك هذا الشعور الخاطئ بالذنب إلى محاولة لعب دور الأم الخارقة وهو ما سيجعلك تفقدين الوقت الذى تقضينه مع نفسك أو وقت الراحة من هذا الضغط العاطفى .

لذلك عليك أن تدرسى الكتاب المقدس وتختلطى بمؤمنات ممن مررن بما تمرين به حتى تكسرى هذه الدائرة المفرغة التى تدورين فيها ، تقول الرسالة إلى العبرانيين ١٠ : ٢٥ " غير تاركين اجتماعنا كما لقوم عادة بل واعظين بعضنا بعضاً وبالأكثر على قدر ما ترون اليوم يقرب " .

هل استطعتِ أن ترى أن تلك الضغوط التي تعاني منها ما هي إلا أدوات يستخدمها الله ليقربك إليه ؟ لأنه كما أنك لا تستطيعين تسديد كل احتياجات أطفالك لا تتوقعي منهم أن يسدوا احتياجاتك فالله يريد أن يكون هو الذى يسد احتياجاتك واهتمى بنفسك بأن تخصصى وقتاً لتنمى فيه علاقتك الشخصية مع الرب واقضى وقتاً مع أصدقائك من المؤمنين . فستحدد الدرجة التي تسمحين بها لله أن يملأك بنظرة إيجابية نحو دورك ستحدد نجاحك فى القيام بأداء مهامك والتزاماتك نحو أطفالك على الرغم من أنك تعولينهم بمفردك وستساعدك هذه الأشياء على رفع الثقل العاطفى الذى تشعرين به.

### لا تقبلى عدم الاحترام من أطفالك

عليك أن تدركى أن الخوف من الرفض يقود إلى السلبية :  
" أدب ابنك لأن فيه رجاء ولكن على إيمائه لا تحمِل نفسك "  
(أمثال ١٩ : ١٨) .

### لا تتوقعي أن يسدد لك أطفالك احتياجاتك العاطفية

إدخلى فى صداقات عميقة مع الآخرين . " المسائر الحكماء يصير حكيماً ورفيق الجهال يُضر " (أمثال ١٣ : ٢٠) .

### لا تنتقدى ذلك الأب الغائب

أذكرى الصفات الإيجابية لهذا الأب الغائب وإذا كان ممكناً أعطى أولادك فرصة إقامة علاقة معه " اجعل يا رب حارساً لفمى .  
احفظ باب شفتى " (مزمور ١٤١ : ٣) .



## لا تعتقدى أن أطفالك بؤساء

اعلمى أن الله عنده خطة لهم . " لأننى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخره ورجاء " (إرميا ٢٩ : ١١) .

### البحث عن الأمان

عادة ما تهدد تلك الحياة الخاصة بإعالة الأم لأطفالها فى حالة غياب الأب الكثيرات وتهدد شعورهن الداخلى بالحاجة إلى الأمان، فبمجرد أن تنظري إلى الله وتقبلى حضوره الداخلى كمصدر حصولك على القوة والأمان الدائم ستصبحين حرة ليستخدمك الله لتكونى قناة إلى شعور أطفالك بالأمان . فعندما يشعرون بثقتك سيشعرون بأنهم يعيشون فى بيئة صحية وآمنة حيث يستطيعون النمو والنضج . لقد أدرك أحد الآباء الحكماء أن كل الأطفال يحتاجون إلى الشعور بالأمان أكثر من احتياجهم المادى والاجتماعى.

### الأمان

انظري إلى نفسك على أنك سليمة من الناحية العاطفية (مزمور ١٤٦ : ٥) .

اختبرى الحياة المنزلية المنظمة والمرتبة ١ كو ١٤ : ٣٣ .

عليك أن تدركى أن أطفالك ليسوا بمسؤولين عن هذا الوضع الذى يعيشون فيه (أمثال ١٦ : ٢٢) .

احصلى على جرعة مزدوجة من التشجيع ١ تس ٢ : ١١ ، ١٢ .

ادخلى فى علاقة مع الرب يسوع المسيح (لوقا ١٨ : ١٦ ، ١٧) .

## لا تيأسى

لقد ذكرت فى خطابك أنك يئست ولا تستطيعين المضى فى الحياة هكذا لكنك تعلمين أن هذه ليست إرادة الله لك . إنك محقة جداً عندما أدركت أن الله لا يريدك أن تيأسى ، فهو لا يريدك أن تكونى أفضل من ناحية تحمل أعباء أطفالك فقط ولكنه وعد بأنه سيكون القوة التى تحتاجينها للنجاح . خذى من إشعياء ٤١ : ١٠ وعداً خاصاً لك وأنت تقرأين ما يلى : " لا تخف لأنى معك لا تتلفت لأنى إلهك قد أيّدتك وأعنتك وعضدتك بيمين برى " .

## لا تستسلمى لمشاعرك السلبية والمرارة

ليكن لك قلب شاكر " اشكروا فى كل شئ لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم " ( ١ تسالونيكى ٥ : ١٨ ) .

## لا تحاولى أن تكونى أباً وأماً فى ذات الوقت

كونى أفضل أم فى وضعك هذا . " أبواليتامى وقاضى الأرامل الله فى مسكن قدسه " ( مزمور ٦٨ : ٥ ) .

## لا تلجأى إلى العالم طلباً للنصح

انظرى إلى الله ليصح لك أخطاءك ويعطيك تعليماته .  
اختبرنى يا الله واعرف قلبى امتحنى واعرف أفكارى وانظر إن كان فى طريق باطل واهدنى طريقاً ابدياً " ( مزمور ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ ) .

لا تفكرى فى الزواج مرة أخرى لتحصلى على المعونة فى تربية الأطفال

اقبلى عرض الله بتسديد كل احتياجاتك . " لأن بعلك هو صانعك رب الجنود أسمه ووليك قدوس إسرائيل إله كل الأرض يُدعى " (إشعياء ٥٤ : ٥) .

- الله موجود دائماً لأجلك (مزمور ٤٦ : ١) .

- الله مستمع جيد (مزمور ٦٢ : ٨) .

- الله أمين (٢ تيموثاوس ٢ : ١٣) .

- الله صبور (١٥ : ٨٦) .

- الله حكيم (ايوب ١٢ : ١٣) .

- الله غفور (مزمور ٣٠ : ٥) .

- الله يحبك إلى الأبد (إرميا ٣١ : ٣) .

لا تنسى أن الله الأب يملك قلباً خاصاً نحو كل أم وحيدة تعمل أطفالها بدون زوجها ، فإذا كان الله بحكمته غير المحدودة قد وضع على عاتقك القيام بهذه المسؤولية بمفردك أعنى مسئولية تربية الأطفال فارفعى رأسك عالياً لأن لك دعوة عليا .

# العزوبية

(١) رقم الكمال

عزيزتي جودون

لقد قضيت معظم حياتي وحيداً ، وأصلي يومياً إلى  
 الرب لكي يحضر إلي رفيقة ، فأشعر في بعض الأحيان  
 أنني مثل آدم قبل أن يخلق له الله حواء ، وأعلم أن  
 الله يدخر لي الشخص المناسب ولكن هل يمكنك أن  
 تسدي لي النصيح أو التعزية الآن ؟

## عزيزى

دعنى أشاركك " بحقيقة حسابية " : إنه على الرغم من أنك غير متزوج فأنت لست نصف شخص... فأنت لست إنساناً غير كامل يتجول باحثاً عن امرأة لتكملة ، وعلى الرغم من أنك قد تشعر بأنك مثل " الكسر " إلا أنك فى الحقيقة شخص واحد و " الواحد " عدد كامل والأكثر من ذلك أنك كامل فى المسيح وذلك وفقاً لما يقوله الكتاب المقدس .

## أفهم أنك كامل

عندما يتضع قلبك وابتعد عن خطية التركيز على الذات وعندما تقبل يسوع المسيح كرب ومخلص لك فبذلك تكون قد قبلت حضور الله ليسكن فيك ، وهذا ليس بالأمر الهين ، فبالمسيح الذى فيك (كولوسى ١ : ٢٧) تكون قد حصلت على أعلى رفيق ، فعندما يسكن المسيح فيك تجد أن حضوره الداخلى يعدك بأن يشبعك

فتخبرنا رسالة كولوسي ٢ : ٩ ، ١٠ " فإنه فيه يحل كل  
ملء اللاهوت جسدياً . وأنتم مملوؤون فيه الذي هو رأس كل  
رياسة وسلطان " .

### غير ما توصلت إليه من نتائج

على الرغم من أنك لا تحتاج إلى شيء آخر ليكملك ، فمن الواضح  
أنك تشعر بأنك غير كامل ، فأشعر بشعورك العميق بالوحدة ، وهو  
ليس بالشعور العادي الذي يشعر به كل شخص من وقت لآخر ،  
فدعني أوضح لك أن الشعور هو نتاج التفكير ، ذلك لأنك طلبت مني  
أن أسدي لك النصيحة فإذا فكرت في أفكار محزنة ستشعر بمشاعر  
محزنة وكذلك إذا فكرت أفكاراً تبعث على الشكر ستشعر بمشاعر  
تبعث على الشكر ، فتوضح رسالة رومية ١٢ : ٢ أنك " تتغير عن  
شكلك بتجديد ذهنك " .

لا يدرك معظم الناس أن لديهم حق اختيار ما يشعرون به ،  
فيفترضون أنهم لا يستطيعون التحكم في مشاعرهم ، ربما لا يروق لك  
ما تشعر به ( الوحدة والاحباط ) وبما أن ما تشعر به يعتمد على ما  
تفكر فيه فاسأل نفسك : " ما الذي أفكر فيه ؟ ثم واجه هذه الأفكار  
المحبطة التي تدفعك إلى الشعور بالوحدة بحق الله قائلاً لنفسك :  
" أنا في المسيح لذا فأنا سعيد وراضٍ " .

### اختر أن تكون سعيداً وراضياً

السعادة ليست مجرد شعور لكنها شيء تتعلمه وتُدرَّب عليه  
عقلك ، فقد قال الرسول بولس الذي كان أعزب في الرسالة إلى

فيلبى ٤ : ١١ " ليس أنى أقول من جهة احتياج فإنى قد تعلمت أن أكون مكتفياً (سعيداً) بما أنا فيه" . تنتج السعادة عن القيام باختيار عدة اختيارات يومية لكى تحيا معتمداً على يسوع المسيح ، واعلم جيداً أنه بإمكانك أن تكون سعيداً ، فالسعادة ليست خيلاً لمن يحيون حياة العزوبية فيمكنك أن تحوّل هذه السعادة إلى واقع تعيشه .

## السعادة

اعترف بالصعاب أمام الله : لا تتجاهل مشاعرك وتنكرها ، فيعد شعورك بالوحدة والاحباط شعوراً عادياً و طبيعياً عندما تشعر به من وقت لآخر . فى الواقع يمكن أن يخبرك المتزوجون عن أوقات يشعرون فيها بالوحدة رغم زواجهم ، تعال بمخاوفك ومشاعرك إلى يسوع فهو الوحيد الذى يمكنه أن يعرف عمق شعورك بالوحدة : "ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثى لضعفائنا بل مجرب فى كل شئ مثلنا بلا خطية . فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكى ننال رحمة نجد نعمة عوناً فى حينه " ( عبرانيين ٤ : ١٥ ، ١٦ ) .

يا رب أنت تعرف قلبى ، لذلك أعترف ...

## افتح قلبك للعزوبية

عليك أن ترى أن هذا الوقت الذى تتمتع فيه بالعزوبية عطية من الله ، فإذا كان الله قد سمح لك بأن تكون عازباً لفترة من الوقت فخطته هو أن يستخدم هذه الفترة لتنمو أنت ومن حولك ، فقد قال الرسول بولس " حسن للرجل أن لا يمس امرأة ... ولكن كل واحد له موهبته الخاصة من الله " ( ١ كورنثوس ٧ : ١ ، ٧ ) وقد برر بولس الرسول هذا الأمر قائلاً إن من يحيون بمفردهم بدون رفيق لا تجذبهم



هموم الحياة العادية كثيراً وقد قال إن هذا ( لأجل اللياقة والمثابرة للرب ) ( ١ كورنثوس ٧ : ٣٥ ) ، وعندما كان بولس يسافر كثيراً بدون معوقات استخدم الله عزوبية بولس في اجتذاب نفوس كثيرة إلى المسيح وبالتالي أصبح بولس أعظم مرسل على مر العصور . فانتظر الرب ليعلن لك عن إرادته من كونك عازباً وفيما أنت منتظر ابحث عن وسائل يمكن لله أن يستخدمك من خلالها ( مثل التعليم في أحد فصول مدارس الأحد ) .

يارب ساعدنى أن أرى كونى عازباً هو عطية منك ، لأنه مهما كان الوقت الذى سأقضيه عازباً فأنا أود أن تستخدمنى ، دعنى أرى احتياجات من حولى وأسمح لى أن أسدها .

## توقف عن المقارنة

لا تعتقد أنك لن تكون سعيداً إلا عندما تتزوج ، فلا يضمن الزواج السعادة ، فقد أوضح بولس الرسول فى ١ كورنثوس ٧ : ٢٨ " مثل هؤلاء يكون لهم ضيق فى الجسد وأما أنا فإنى أشفق عليكم " فعليك أن تدرك أن المتزوجين يمرون بخبرات فيها احباط وفشل وأحياناً تصل إلى حد الطلاق .

يارب احفظنى من " ... إلا عندما ... " ومن مقارنة نفسى بالآخرين الذين تزوجوا وعلمنى معنى السعادة الحقيقية .

## اشكر الله على هدفه العظيم

انظر إلى احتياجاتك واشكر الرب على الطريقة التى سيستخدمها فى تسديد هذه الاحتياجات ، فإرادة الله هى أن

يغيّركَ لتكون مثل المسيح . تذكر رسالة رومية ٨ : ٢٨ ، ٢٩  
"ونحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون  
الله... لأن الذين سبق فعرفهم سبق فعينهم ليكونوا مشابهي  
صورة ابنه " . كيف سيجعلك الله تشبه المسيح أكثر؟ كما  
كان يسوع يعتمد على الآب في تسديد احتياجاته سيعلمك  
الآب الاعتماد على يسوع في تسديد احتياجاتك وعادة ما  
ينمو هذا الاعتماد في جو يمتلئ بخيبة الأمل ، فقد يسمح الله  
بأن تختبر الإحباط في علاقاتك حتى تتوقف عن الاعتماد  
على الآخرين وتسمح لله أن يكون هو الذي يسد احتياجاتك  
وفي بعض الأحيان سيسد الله احتياجاتك بمفرده من خلال  
علاقتك الحميمة معه ، وفي أحيان أخرى سيعمل من خلال  
حب الآخرين . ففوق كل شيء يريد الله أن يكون هو مصدر  
الحب والأمان الذي تنشده في الحياة .

يارب لا أريد أن أضع ثقتي في الآخرين فأود أن أتطلع إليك  
لتكون أنت هو من يسد احتياجاتي وليس الآخرون .

## قيم مزايا العزوبية

هل شكرت الله على المميزات التي تحظى بها في حياتك ؟  
تخبرنا رسالة فيلبي ٤ : ٨ " أخيراً أيها الإخوة كل ما هو حق كل ما  
هو جليل كل ما عادل كل ما هو طاهر كل ما هو مسر كل ما صيته  
حسن إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففي هذه افكروا " تمتع بما  
تملكه واشكر الله على حريتك :

لتساعد الآخرين وتخدمهم

لتغير جدول أعمالك بما يتناسب مع ظروفك اليومية

لتقرر أمورك المالية وتحدد مقدار مصروفاتك

لتسافر وقت ما تشاء

لتقضى وقتاً مع نفسك

لتعمق علاقاتك بالآخرين

لتخدم الرب بكل قلبك

يارب أشكرك لأنى عازب وبهذا فأنا حر للقيام بكل هذا .

كُون عائلة من الأصدقاء

لاحظ أنه على الرغم من أن يسوع كان عازباً إلا أنه كان لديه عائلة من الأصدقاء ، وعلى الرغم من أن بعض هؤلاء الأصدقاء كان أقرب إليه من الآخرين إلا أنه كان يقضى وقتاً كبيراً مع هؤلاء الأصدقاء ، فالله يريد أن تكون لك صداقات مميزة فالكتاب المقدس يؤكد على أهمية الصداقة . ففي أمثال ١٧ : ١٧ يقول "الصديق يحب فى كل وقت " وأيضاً يذكر الكتاب المقدس المعونة التى نحصل عليها من الأصدقاء فى أمثال ٢٧ : ٩ " حلاوة الصديق من مشورة

النفس" ويمكننا أن نرى النمو الذي نحصل عليه من خلال الصداقة في أمثال ١٣ : ٢٠ "المساير الحكماء يصير حكيماً" اطلب من الرب أن يجعلك تصادق أناساً يشتركون معك في نفس القيم والمبادئ الروحية . صلّ من أجل صداقات سليمة وسّ هذه الصداقات .

- اطلب من الله أن يعطيك أصدقاء أمناء وحكماء .

- ادخل في عدة صداقات مع الآخرين ولا تكتفى بصداقة واحدة .

- اذهب لحضور دراسة الكتاب المقدس أسبوعياً .

- ابدأ أنت في مصادقة الآخرين ولا تنتظر حتى يصادقوك .

- ادع الآخرين إلى منزلك .

- اسأل الأصدقاء عن أمور على مستوى المشاعر وشاركهم بمشاعرك .

- استمع إليهم بكل تركيز .

- رتب أن تقضى مع أصدقائك وقتاً كل أسبوع أو كل أسبوعين على الأكثر .

يارب ليتك تختار أنت لى الأصدقاء واجعلنى أركز على ما سأعطيه لهم بدلاً من التركيز على ما سأأخذ منهم .

**ثق أن مستقبلك فى يدى الآب**

كونك عازباً لم يكن مفاجأة لله ، فقبل أن تولد كان الله قد وضع هدفاً لحياتك والآن أود أن أوجه لك هذا السؤال هل تود أن تثق فى الله فى مسألة كونك عازباً هذه ؟ إذا كنت تود فكيف ؟

اسمح لله أن يرتب كل أمور حياتك . يقول إرميا ١٠ : ٢٣ " عرفت أنه ليس للإنسان طريقه ليس لإنسان يمشى أن يهدى خطواته " .

احفظ إرميا ٢٩ : ١١ عن ظهر قلب . "لأنى عرفت الأفكار التى أنا مفتكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء " .

لتكن لك شركة فى كنيسة وتعلم الكتاب المقدس " غير تاركين اجتماعنا كما لقوم عادة بل واعطين بعضنا بعضاً " .

امش وراء أبواب الفرص التى يفتحها الله فى قلبك ، مثل أن تتعلم أكثر أو أن تنمى هواية ما أو أن تقوم بعمل تطوعى أو تخدم فى إرسالية قصيرة " لا تذكروا الأوليات . والقديمات لا تتأملوا بها هأنذا صانع أمراً جديداً . الآن ينبت . اجعل فى البرية ماء أنهاراً فى القفر لأسقى شعبى المختار " (إشعيا ٤٣ : ١٨ ، ١٩) .

يارب لو تفكرت فى الآلام التى حدثت لى فى الماضى سأفقد هدفك من كونى أحيا حياة العزوبية . ولكنى أثق فىك فيما يتعلق بمستقبلى ...أثق فىك فى كل أمر من أمور حياتى .

### اسمح لى أن أضيف كلمة تحذير

احفظ نفسك من التأمل فى الأمور غير الكتابية التى يقوم بها الآخرون ، فبعض المتزوجين يعتقدون أن العازب ليس إلا مواطناً من الدرجة الثانية ، ويعتقدون أن العزاب غير جادين فى الحياة ولا

يمكنهم الالتزام والتعهد نحو شخص آخر إلا أنهم على ما اعتقد قد ينسون أن العمالقة الروحيين مثل إيليا ودانيال وبولس كانوا من العزاب ، ويسوع نفسه كان عازباً وكانت له مهمة محددة .

بغض النظر عن سبب أنك ما زلت عازباً إلى الآن أو إلى متى ستظل عازباً تجاهل شعورك بعدم السعادة ... وأختر أن تكون سعيداً وافرح بما تملكه من حرية فهي عطية من الله .

**" أما التقوى مع القناعة فهي تجارة عظيمة "**

# الجزء السادس

---

## أوقات الحزن

---





# الأسى

## من الحزن إلى القوة

عزيزتى جوون

إننى أمر بوقت عصيب فى هذه المرحلة من حياتى ،  
فقد ذهب أبى إلى السماء ليكون مع الرب منذ ثلاثة  
أسابيع ، لقد كان أبى فى التاسعة والستين من عمره وكان  
بصحة جيدة وأشعر بحزن شديد عندما أفكر فى الأشياء  
التي لم يرها والدى (مثل أطفالنا وبعض المناسبات  
الخاصة) إلا أننى لا أفهم لماذا حدث هذا بسرعة ؟ وأشعر  
بأننى ممزقة فأشعر بوحدة قاتلة بدون والدى فأنا أفقده  
بشدة، وإنى أطلب منك أن تصلى فى هذا الوقت فأنا  
أحتاج إلى الصلاة بشدة.

## عزيرتى

إن فقدان أحد الوالدين أمر يبعث على الحزن الشديد ، فعلى الرغم من أنه يبدو لنا أننا نعلم جيداً أن الموت أمر لا مفر منه ، إلا أنه عندما يصيب أحد أحبائنا فيبدو لنا وكأننا لا نعلم هذه الحقيقة ويزحف الحزن والاكتئاب إلى قلوبنا ليزيلا السعادة والتفاؤل من حياتنا ، وعادة ما يحدث هذا عندما يكون الموت أمراً غير متوقع ونسأل أنفسنا كثيراً لماذا ؟ ما تشعرين به من ألم أمر طبيعى ولم يُدهش الله . فيمكن لله أن يدخل إلى قلبك من خلال الحزن ليقرّبك إليه أكثر ، فقد يكون هذا الحزن باباً للنمو العاطفى وإدراكاً روحياً أعمق لحاجتك للارتكان على حضور الله . " قريب هو الرب من المنكسرى القلوب ويخلص المنسحقى الروح " (مزمور ٣٤ : ١٨) .

## حزنك أمر صالح

إن اختبار الحزن على موت شخص تحبينه بشدة ليس أمراً طبيعياً فحسب بل أيضاً من الطبيعى أن تمرى بحزن شديد وهذه

العملية ما هي إلا تغير يحدث خطوة خطوة حتى تصل إلى شفاء لمشاعرك . ولكن الله معك " فرجاؤنا من أجلكم ثابت . عالمين أنكم كما أنتم شركاء في الآلام كذلك في التعزية أيضاً " ( ٢ كورنثوس ١ : ٧ ) وتذكرى : " عند المساء يبیت البكاء وفي الصباح تر " ( مزمور ٣٠ : ٥ ) .

فقد تمتد فترة الشفاء من هذا الحزن من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات وأحياناً أكثر من ذلك في بعض الحالات ، لهذا أشجعك ألا تقارنى نفسك بأى شخص آخر يكون قد اجتاز مثل هذا الاختبار . حتى هؤلاء الذين اختبروا فقدان والدك لأن حزنك أمر خاص بك وحدك ، لأن هذا الحزن مبنى على علاقتك الشخصية والخاصة التى كانت لك مع والدك هذا بالإضافة إلى أن مشاعرك وأمورك الروحية والعقلية ستلعب دوراً فى عملية الحزن هذه .

ولكن عليك أن تعى أنه سيكون هناك ميل فى داخلك للتركيز على ما لا تملكه وبالتالي ستفقد متعة الذكريات الرائعة التى تملكها ، فيعد هذا الذهن السلبي من ضمن عوائق الشفاء عندما يحدث الموت فجأة ، ولكن اتخذى مما يلى شعاراً لحياتك : " لأنظر إلى تلك السنوات التى كان أبى فيها جزءاً من حياتى ... فلدى الكثير من الذكريات الرائعة التى يجب أن أشكر الله من أجلها " خبرنا مزمور ١٠٠ : ٤ إنه يمكننا أن ندخل " أبوابه بحمد دياره بالتسبيح " وتنطوى هذه الآيه على أن القلب الشاكر يمكنه أن ينتقل من حالة الحزن بسرعة إلى التعزية بحضور المسيح " ففى وسط ألمك ، قد يكون الحزن فرصة لأبيك السماوى ليملاً وحدتك ، وأصلى لكى تجدى هذه التعزية بسرعة .

## تعزيتك هي المسيح

### تعالى إلى إله التعزية :

ثقى فى أن الله يعلم ألمك ويتفهمه واطلبى منه أن يعالج الفراغ الذى تعانين منه :

" يا رب إلهى استغثت بك فشفيتنى " (مزمور ٣٠ : ٢) إن الشفاء الكامل والرائع يأتى من يدى الله .

### افتحى قلبك على أن الشعور بالألم أمر واقع :

عندما يموت شخص عزيز علينا عادة ما يكون فى داخلنا ميل إلى أن نلوم الله على موت ذلك الإنسان ولكن تذكرى أن الله إله الحب ، فلم يسمح لأبيك أن يموت ليعاقبك أو ليشعرك بالألم ذلك لأن الموت أمر سنختبره جميعاً ، ولكن يعدنا الله بأن يسير معنا جنباً إلى جنب عندما يتحتم علينا أن نختبر فقدان أحد الأحباء أو عندما نواجه الموت بأنفسنا . " أيضاً إذا سرت فى وادى ظل الموت لا أخاف شراً لأنك أنت معى عصاك وعكازك هما يعزياننى " (مزمور ٢٣ : ٤) .

### حافظى على ضميرك طاهراً :

عادة ما يختلط حزننا بالشعور بالذنب ، فعادة ما نحزن على أمور فعلناها أو أمور كان يجب أن نفعلها ، وعادة ما يحدث هذا عندما يموت شخص عزيز علينا فإذا كانت هناك أية وعود لم تفيها أو كلمات غير طيبة أو تصرفات غير سليمة تهاجم ضميرك اعترفى

بها للرب . وتذكرى أنه بمجرد أن تعترفى بخطاياك : " فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم " ( ١ يوحنا ١ : ٩ ) .

## احصلى على قوتك من المسيح

قد تشعرين أن حزنك عظيم جداً لدرجة أنك لا تستطيعين التغلب عليه ، وهذا أمر صالح لأن الله يباركنا عندما نكتشف ضعفنا ، فعندما تشعرين كما لو أنك ممزقة أعلنى ما تقوله رسالة فيلبى ٤ : ١٣ " أستطيع كل شئ فى المسيح يسوع الذى يقوينى " .

## تعزى من خلال هؤلاء الذين يرسلهم لك الله

على الرغم من أنه لا يوجد ما يعوضك عن موت أبيك إلا أن شعورك بالألم سيقبل عندما تشاركين المقربين إليك بما تشعرين به ولا تفكرى فى أنه يجب عليك إخفاء ألمك أو دموعك ، فيقول الله : " احملوا بعضكم أثقال بعض وهكذا تمموا ناموس المسيح " ( غلاطية ٦ : ٢ ) احرصى على قضاء وقت فى تقوية علاقتك بالآخرين ممن يهتمون بك والآن عليك أن تحصلى على التعزية من هؤلاء المحيطين بك فلا يوجد ما يربط الناس ببعضهم البعض أكثر من التجارب المحزنة .

## قوى إيمانك بتعزية الآخرين

تخبرنا الرسالة الثانية إلى كورنثوس ١ : ٣ - ٥ بهذا " مبارك الله أبوربنا يسوع المسيح أبو الرأفة وإله كل تعزية الذى يعزينا فى

كل ضيقنا حتى نستطيع أن نعزي الذين هم في كل ضيقة  
بالتعزية التي تتعزي بها من الله . لأنه كما تكثر آلام المسيح  
فينا تكثر تعزيتنا أيضاً " .

### أحتفظي بالإيجابيات

إن كلمة الله حق فهناك قوس قزح الذي يعقب عواصف الحياة ،  
فسيزيد اختبار الحزن الإلهي من الذي في قلوبنا نحو الآخرين ، فعندما  
ترين أن هناك هدفاً جديداً في حياتك ورجاء جديداً لمستقبلك  
ستعلمين أن تكوني مكثفية بما أنت فيه ( فيلبي ٤ : ١١ ) .

### قوتك تأتي من الحزن

يُعد الله من خلال يسوع المسيح ، هورجاؤك العظيم ،  
وأشجعك على تسليم كل شيء للرب خلال هذه الأيام لأنه يحبك  
بشدة . وسيوفر لك الله كل ما تحتاجين إليه لتحملي أحلك  
الساعات . تذكر رسالة العبرانيين ٦ : ١٩ " الذي هولنا كمرساة  
للنفس مؤتمنة وثابتة تدخل إلى ما داخل الحجاب " خذي هذا الوعد  
وعداً شخصياً لك وحوليه إلى صلاة .

أشكرك يا رب لأنك أعطيتني مرساة لنفسي ففي حضورك

سأنتقل من حزني إلى قوتك .



# مرض مزمن

## معضلة الحياة والموت

مخزيتي جيون

تعاني ابنتي التي تبلغ الخامسة عشرة من عمرها من مرض سرطان الدم ، وقد كان مقرراً أن تنتهي من علاجها الكيميائي منذ أسبوعين ولكن الأطباء أخبرونا بأنهم لا يعتقدون أنها ستعيش إذا ما توقفت عن هذا العلاج فهم يريدونها أن تستمر في العلاج ولكنها ترفض ذلك بشدة فهي تقول إنها في آخر مرة ذهبت لتأخذ هذا العلاج (وكان ذلك منذ ثمانية أشهر) وعدناها بأننا سنسمح لها باتخاذ القرار إذا قرر الأطباء أنها يجب أن تستمر في العلاج الكيميائي .

إنني ممزقة فأنا لا أعلم ماذا أفعل ، فإذا أرغمتها على الرجوع إلى العلاج الكيميائي ثم انتكست حالتها بأي صورة من الصور كما حدث من قبل وماتت فسأشعر بالذنب ، وإذا وافقتها على ألا تأخذه ثم ماتت فسينتابني أيضاً الشعور بالذنب . وأعلم أن الكتاب المقدس يخبرني بأن الله لن يسمح بأن أحتمل فوق ما أستطيع ولكن هذا الأمر أكبر من احتمالي .

هل يهتم الرب فعلاً بما يحدث لي وإذا كان يهتم فلماذا لا يتدخل ويفعل شيئاً؟

## عزيزتى

إن الموقف الذى تمرين به فى غاية الصعوبة إذ أنك تواجهين هذه القرارات المؤلمة . فمواجهة احتمال موت ابنتك من أسوأ الكوابيس التى يواجهها الآباء ، ومن الطبيعى أنك تشعرين بأنه لا يوجد من يفهمك ويشعر بألمك ... حتى الله . ولكنى أود أنؤكد لك أن الله يعلم ما تمرين به وهو يهتم بك جداً وقد وضع حدوداً لصعوبة الموقف الذى تمرين به فهو يشعر بكل ما تشعرين به من ألم . فهو يرى كل عصفور صغير يقع على الأرض فهو يهتم بهذا العصفور الصغير . " فلا تخافوا . أنتم أفضل من عصافير كثيرة " ( متى ١٠ : ٣١ ) .

على الرغم من أن ثقتك فى أن الله له مطلق السيطرة على ما تمرين به من ظروف الآن إلا أنه يجب عليك أن تثقى فيه . فعندما وعدت ابنتك منذ ثمانية أشهر بأنه باستطاعتها أن تتخذ قراراتها

كان الله يعلم بما ستجوز فيه اليوم ، فلا يوجد ما يندهش له الله فيما يتعلق بمرض ابنتك فحقيقة الأمر هي أن حياة ابنتك لا ترتبط مطلقاً بقراراتك أو بقراراتها لكن تعتمد على خطة الله وهدفه من حياتها . فكما ترين فهو الذي أعد خطة خاصة لحياتها وقد حدد عدد أيامها حتى قبلما تولد " لأنك أنت اقتنيت كليتي . نسجتني من بطن أمي . أحمدك من أجل أني قد امتزت عجباً . عجيبة هي أعمالك ونفسي تعرف ذلك يقيناً لم تختفِ عنك عظامي حينما صنعت في الخفاء ورُقمت في أعماق الأرض . رأيت عيناك أعضائي وفي سفرك كلها كُتبت يوم تصوّرت إذ لم يكن واحد منها ( مزمور ١٣٩ : ١٣ - ١٦ ) .

إلا أن قرارك هذا سيحدد علاقتك بابنتك وبالتالي فإنني أشجعك على أن تحترمي كلمتك وتثق في أن قراراتها واختياراتها هما في يدي الله ، ثم ركزي على تعميق علاقتك بها لتكون علاقة مبنية على علاقة كل منكما بالرب ، فاقضيا وقتاً معاً لتقرأ كلمة الله ، وتتناقشا فيها وتصليا معاً وتسبحا الله ، ويمكنكما أن تشاركا بعضكما البعض ببعض الرؤى الروحية وتحفظا معاً بعض الآيات ، وعليكما أن تزيلا أي آثار للحزن من داخلكما ، وتحفظا بضمير سليم أمام الله وافرحي بابنتك كما يفرح بك الله .

أعتقد أنه صعب عليك أن تتركي القرار في هذا الأمر لابنتك ولكن قد تجددين بعض الراحة في حقيقة أنها في يدي الله فعلى الرغم من شدة حبك لابنتك إلا أن حب الله لها أكثر بكثير من حبك لها . فكما طلب الله من إبراهيم أن يثق فيه فيما يتعلق بأمر ابنه

إسحق يطلب الله منك أيضاً الآن أن تثقى فيه فيما يتعلق بشأن ابنتك . وعلى الرغم من أن حياة إسحق قد حُفظت ، فيجب أن تعلمي أن الله هو الذى أنقذ إسحق وليس ابراهيم فقد كان إسحق ميتاً فى قلب إبراهيم عندما وضعه على المذبح ورفع سكينه عليه إلا أن ابراهيم كان يعلم أن الله يستحق كل ثقته وكان يفضل أن يستسلم ليدى الله القدير عن أن يلعب الدور الذى يجب أن يلعبه الله . ( تكوين ٢٢ : ١ - ١٨ وعبرانيين ١١ : ١٧ - ١٩ ) أصلى أن تضعي حياة ابنتك فى يدى الله وتختبرى سلام الله وتعزيته كما وعد فى متى ١١ : ٢٨ ، ٢٩ " تعالوا إلىَّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم . احملوا نيرى عليكم وتعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم " .

يجب أن تدركي أن هناك كثيرين ممن يمرون بما تمرين به يشعرون بمشاعر خاطئة بالذنب ، حيث يعتمد الإحساس السليم بالذنب على ارتكاب أمر يخالف ما يريده الله منك بينما يعتمد الشعور الخاطئ بالذنب نتيجة لتحملك مسؤولية شئ بطريق الخطأ وليس على ارتكاب أمر لا يتماشى مع تعاليم ووصايا الله ، فإذا قررت ابنتك عدم الاستمرار فى العلاج الكيميائى فأنت لست مسئولة عن اختيارها هذاو بالتالى فإنك غير مسئولة عن موتها إذا حدث ذلك . " الرب يميت ويحيى . يهبط إلى الهاوية ويصعد " ( ١ صموئيل الأول ٢ : ٦ ) .

وتعد مواجهة حقيقة الموت بالنسبة لنا أو لأحد أحبائنا مهمة صعبة لمعظمنا فيبدو كما لو أننا لا نرى مدى ضالة الستارة

التي تفصل هذه الحياة عن الحياة القادمة حتى يفتح الله عيوننا على هذه الحقيقة فوعد الله لا يتغير أبداً . " وتعرفون الحق والحق يحرركم " ( يوحنا ٨ : ٣٢ ) وفيما يلي ثلاث حقائق كتابية ستعزينا عند مواجهة حقيقة الموت .

## الموت حقيقة أكيدة

إن قبول عطية الحياة التي أعطانا الله إياها تعنى أننا سنرث الموت ، فالميلاد الأول هو أول خطوة نحو الموت ، فمن بين علامات النضوج الروحي إدراك أن الموت حقيقة أكيدة وضعها الله وقبول هذه الحقيقة . " لكل شئ زمان ولكل أمر تحت السموات وقت . للولادة وقت وللصوم وقت للغرس وقت ولقلع المغروس وقت " ( جامعة ٣ : ١ ، ٢ ) .

## الموت مدخل إلى حياة أخرى

يمكن أن يكون الموت مدخلاً إلى حياة أبدية ويمكن أن يكون مدخلاً إلى تعاسة أبدية ، فالموت ليس نهاية الحياة ولكنه بداية جديدة ، فبالإيمان فقط يمكننا أن نحصل على وعد الله بالحياة الأبدية وذلك لأننا مولودون وفي داخل قلوبنا رغبة لنعيش إلى الأبد . " ادخلوا من الباب الضيق . لأنه واسع الباب ورحب الطريق الذي يؤدي إلى الهلاك . وكثيرون هم الذين يدخلون منه . ما أضيق الباب وأكرب الطريق الذي يؤدي إلى الحياة . وقليلون هم الذين يجدونه ( متى ٧ : ١٣ ، ١٤ ) .

## الموت أمر الهى

يخبرنا الحق بأن كل المؤمنين قد ماتوا بالفعل ! فإله يريدك أن " تموتى عن ذاتك " بما أنكِ ابنته وأن تخضعى للمسيح الذى يحيا فى داخلك والذى يعبر عن حياته ووجوده من خلالك . " مع المسيح صُلبت فأحيا لأنا بل المسيح يحيا فىّ فما أحياه الآن فى الجسد فإنما أحياه فى الإيمان إيمان ابن الله الذى أحببني وأسلم نفسه لأجلى " (غلاطية ٢ : ٢٠) .

وإذا كان بداخلك أية تساؤلات عن المكان الذى ستقضى فيه ابنتك حياتها الأبدية فعليك أن تقضى معها بعض الوقت لتحدثا فى هذا الأمر ، وإذا لم تكن لديك المقدرة على القيام بهذا الأمر فاطلبى من شخص آخر ممن تحترمينهم أن يساعدوا على فهم كيفية الدخول فى علاقة شخصية مع الرب يسوع المسيح فهى تحتاج أن تفهم العواقب المترتبة على قرار الحياة والموت الذى هى مزمعة أن تتخذه .

وعندما تشعرين بأنك تمرين بأيام عصيبة وصعبة وعندما يدخل الحزن إلى قلبك عليك أن تتعزى من آيات الكتاب المقدس ، فالهجى فى هذه الآيات واحفظيها عن ظهر قلب وحاولى فهم وجهة نظر الله عن معضلة الحياة والموت بالنسبة للإنسان .

\* حياتك ليست ملكاً لكِ ، فأنت تنتمين إلى عائلة الله لذلك يمكنك أن تثقى فى أن الله سيتصرف بكل الحب

والعدل نحوك ونحو ابنتك فى هذه الحياة وعند الموت أيضاً .  
لأننا إن عشنا فللرب نعيش وإن متنا فللرب نموت فإن عشنا  
وإن متنا فللرب نحن " (رومية ١٤ : ٨) .

\* إن الحياة لا تقاس بمدتها ولكن بنوعيتها . " الآن يتعظم  
المسيح فى جسدى سواء كان بحياة أم بموت . لأن لى الحياة هى  
المسيح والموت هوربح " (فيلبى ١ : ٢٠ ، ٢١) .

\* لن يسمح الله بأن يحدث لنا شئ بدون قصد وهدف من  
ورائه . " فى قلب الإنسان أفكار كثيرة لكن مشورة الرب هى تثبت .  
(امثال ١٩ : ٢١) .

\* الله لا يدعنا نجرب فوق ما نحتمل ، ولكنه سيمدنا  
بالمخرج حتى نستطيع أن نحتمل . " لم تصبكم تجربة إلا  
بشرية . لكن الله أمين الذى لا يدعكم تجربون فوق ما  
تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا  
أن تحتملوا " (١ كورنثوس ١٠ : ١٣) .

\* الله هو المتحكم فى كل الأمور فلا يوجد شئ يمكن أن  
يحدث لنا فى هذه الحياة أو عندما نموت دون أن يوافق عليه الله  
اولاً . " أنظروا الآن أنا أنا هو وليس إله معى . أنا أميت وأحى .  
سحقت وإنى أشفى وليس من يدى مخلص " (تثنية ٣٢ : ٣٩) .

\* سيذهب كل ابن من أبناء الله إلى مكان أفضل من هذا الذى  
يعيش فيه الآن ، ففى بعض الأحيان نتبنى وجهة نظر معينة فى



هذه الحياة فنشعر أننا لو ظللنا أحياء على هذه الأرض فسيكون  
افضل ولكن الله له وجهة نظر مختلفة فهو يرى أن السماء هي  
افضل شئ بالنسبة لنا . " وسيمسح الله كل دمة من عيونهم  
والموت لا يكون في ما بعد ولا يكون حزن ولا صراخ ولا وجع في ما  
بعد لأن الأمور الأولى قد مضت " ( رؤيا ٢١ : ٤ ) .

لقد مررت بتجربة مريرة وصعبة إذ أنك كنت بجانب ابنتك  
طوال فترة مرضها وعلاجها ، ولذلك أود أن أشاركك بما تقوله ٢  
كورنثوس ١٢ : ٧ - ١٠ حيث كان بولس قد تضرع إلى الله ثلاث  
مرات ليرفع عنه الشوكة التي كانت في جسده ولكن الله أجابه "  
تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تُكمل " ووجد بولس أن معاناته  
كانت بركة له .

# الجزء السابع

---

## النمو في النعمة

---



# الغفران

## مهمة ممكنة

مخزيمزقي جومون

لقد قضيت فترة طفولة قاسية ومملوءة بكثير من  
مشاعر الرفض فقد انفصل أبواي وأنا صغير ورفض كل  
منهما أن أعيش معه ولذلك فقد كنت أتنقل بين  
مجموعة من أقربائنا ثم استقر بي الحال مع جدتي،  
وقد كان هذا منذ عدة سنوات وقد مات والدي  
ولكنني أشعر بأنه مستحيل أن أغفر لهما ما فعلاه بي.  
لذلك أشعر بإحباط شديد فماذا أفعل؟.

## عزيزى

من الواضح أنك عانيت كثيراً من مشاعر الرفض هذه طوال حياتك لدرجة أنك شعرت أن الغفران أمر مستحيل وعلى الرغم من أن شعورك بأنك مرفوض كان شعوراً سليماً إلا أن شعورك بأنك لا تستطيع أن تغفر شعور غير سليم لذلك إن استسلمت لهذا الشعور فستظل تشعر بالإحباط إلى الأبد ، ولكن يمكنك أن تحصل على النصر فى حياتك عندما تفهم هذا المبدأ جيداً : إن الله لا يطلب منك أن تفعل شيئاً دون أن يعطيك القدرة على أن تفعله حيث تخبرنا كلمة الله : " وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح " (أفسس ٤ : ٣٢) فعندما قبلت الرب يسوع كمخلص شخصى لك وسلمته كل شئ فى حياتك فإنك بهذا تكون قد حصلت على حضور الله الدائم فى حياتك وقوته أيضاً حيث تخبرنا كلمة الله : " أمين هو الذى يدعوكم الذى سيفعل أيضاً " (١ تسالونيكي ٥ : ٢٤) .

لقد شعر الله بمشاعر الرفض التي شعرت بها : " محتقر ومخذول من الناس رجل أوجاع ومختبر الحزن " (إشعياء ٥٣ : ٣) ولكنه على الصليب اختار أن يغفر لهؤلاء الذين كانوا يستهزئون به وصلبوه ، فقد صلى قائلاً : " يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون . " (لوقا ٢٣ : ٣٤) ولذلك عندما تكون حياة المسيح في داخلك ستتمكن أنت أيضاً من أن تغفر لمن أساءوا إليك وذلك بقوة المسيح . ردد هذه الآية : " أستطيع كل شئ في المسيح الذي يقويني " (فيلبي ٤ : ١٣) .

وفيما أنت تسعى لتعالج ما حدث بداخلك من آثار الماضي أصلى لكي تكون الخطوات التالية خطوات مفيدة بالنسبة لك :

### اعترف بالألم (واجه الخطيئة)

لا ينكر الغفران الألم الذي نتج عن الرفض ولا يقلله . عندما ظهر يسوع للتلاميذ بعد القيامة قال لتوما الشكاك : " هات اصبعك إلى هنا وابصر يديَّ وهات يدك وضعها في جنبى ولا تكن غير مؤمن بل مؤمناً " (يوحنا ٢٠ : ٢٧) . ما زال يسوع يحمل علامات الصليب، فقد أظهر أنه لا يحتاج إلى إنكار ألمه أو تقليل حجم معاناته ليعلن أنه غفر لهؤلاء الذين أساءوا إليه . فربما سيضطر إلى حمل هذه العلامات في جسده إلى الأبد لذلك فأنت أيضاً لا تحتاج إلى أن تغير الحق الخاص بالألم الذي تشعر به من الماضي الذي كنت تعيشه .

## اختر أن تُشفى (المغفر لوالديك)

### الغفران لمن لا يستحق

إذا كنت تعتقد أن هؤلاء الذين أساءوا إليك لا يستحقون الغفران فأنت محق في ذلك ! فالغفران لا يعتمد على العدل ولكنه يعتمد على النعمة ( أى أنك تعطى لشخص عطية هو لا يستحقها ) فأنت تختار أن تمنح المخطئ نعمة ورحمة لا يستحقهما ... مثلما اختار المسيح أن يمنحك النعمة والرحمة من خلال الخلاص الذى منحك إياه فكما تقول رسالة أفسس ٢ : ٨ ، ٩ " لأنكم بالنعمة أنتم مخلصون بالإيمان وذلك ليس منكم . هو عطية الله . ليس من أعمال كيلا يفتخر أحد " .

### الغفران ليس شعوراً لكنه اختيار لطاعة وصايا الله

" محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكنا أنتم أيضاً " ( كولوسى ٣ : ١٣ ) فليس عليك أن تشعر برغبتك فى أن تغفر لكى تغفرو لكن الغفران هو خطوة واعية من الإرادة لتتخلص من حقدك فى الانتقام ولتتخلص من حقدك فى أن تشعر بالبغضة والكراهية . فعندما كان الناس يرحمون استفانوس بالحجارة لم يكن يشعر بالرغبة فى الغفران ولكنه اختار أن يغفر لهم وصلى قائلاً : " يارب لا تقم لهم هذه الخطية " .

إن اختيار الغفران لا يعنى أن مشاعرك ستتغير بطريقة أتوماتيكية أو أن قلبك سيشفى فى الحال ، فشفاء الذراع المكسورة لا يحدث بين يوم وليلة وكذلك فإن شفاء القلب المكسور سيستغرق وقتاً فهذا أمر طبيعى وتذكر أنك لا يجب أن تشعر بالرغبة فى الغفران لتغفر لمن أساءوا إليك وبالتالى فإن الغفران هو اختيار أن تطيع الله .



## الغفران لا يعنى النسيان

ربما تكون قد سمعت العبارة التى تقول إن الغفران يعنى النسيان ولذلك فأنت تقول إن هذا مستحيل وعندما تختار أن تغفر لشخص ما فهذا لا يعنى أنك تمر بحالة مقدسة من " فقدان الذاكرة " فالله لا يعانى من حالة فقدان للذاكرة فعندما تقرأ أن الله اختار ألا يتذكر خطاياك فإن هذا لا يعنى أنه لا يمك هذه الخطايا ضدك ولذلك فكر جيداً فيما يلى : فهذا يحتاج إلى شخصية من نوع خاص لتتذكر الأخطاء وتغفرها بدلاً من إنكارها وكأنها لم تحدث لذلك فإن تذكر الأخطاء يجعل استمرار الغفران أمراً ضرورياً .

## عش فى وئام مع من حولك ( حرر نفسك )

### الغفران طريق الحرية

هل قلت من قبل فى نفسك : " لقد حاولت أن أغفر ولكن هذا لم يُجد " ؟ فعليك أن تفهم أن الغفران ليس مجرد أمر يحدث مرة واحدة فقط ولكنها عملية مستمرة للغفران ، ففى متى ١٨ ، ٢١ ، ٢٢ نرى أن الغفران لا يعتمد على استجابة الشخص الذى أساء إليك : حينئذ تقدم إليه بطرس وقال يارب كم مرة يخطئ إلى أخى وأنا أغفر له . هل إلى سبع مرات . قال له يسوع لا أقول لك إلى سبع مرات بل إلى سبعين مرة سبع مرات " فقد يكون التفاعل الصوتى لشخص يطلب الغفران والضمان الذى يقدمه الشخص الذى يغفر أمراً يبعث على التعزية إلا أن هذا التفاعل ليس بالأمر الضرورى فى مسألة الغفران هذه ، حتى لو استمر الشخص الذى أخطأ فى حقك فى خطئه فما زال بإمكانك أن تغفر لأن الغفران هو شئ ينبع من قلبك أنت فقط ، فالغفران أمر ممكن لأى شخص فى أى وقت " لأنه ليس شئ غير ممكن لدى الله " ( لوقا ١ : ٣٧ ) .

## غفرانك لا يمحي خطأ الشخص الذي أخطأ في حقك

عندما تغفر فأنت بذلك لا تعفى الشخص الذي أخطأ في حقك من مواجهة العواقب المترتبة على تصرفاته ، فالله الذي يتحكم في كل الأمور يرى كل شئ ويعلم كل شئ وهو أيضاً يعلم كيف يتعامل مع الشخص الذي أخطأ في حقك ، فالرب يقول : " لأنه مكتوب لى النعمة أنا أجازى يقول الرب " ( رومية ١٢ : ١٩ ) .

## الصلاة تدعم الغفران

يارب اعترف لك بالألم الذى شعرت به فى الماضى .. فقد شعرت بالأذى الشديد ، وعلى الرغم من أننى أكره ما حدث إلا أننى أرفض أن أحتفظ به فى قلبى لأنى أعلم أن عدم الغفران سيجعلنى أسيراً للمرارة ، فأنا أختار أن أغفر لهؤلاء الذين أساءوا الىّ وذلك لأنك أنت يارب قد سامحتنى بدون مقابل ولذلك لن أقوم بدور القاضى لذلك فإنى أتركهم فى رعايتك لأنى أعلم أنك تحكم بالعدل والآن أنا أطلب منك أن تعطينى السلام الذى وعدتنى به وذلك لأنك أنت رئيس السلام . أشكرك يارب لأنك حررتنى .

يا أيها الطفل الغالى على قلب الله تصالح مع الماضى بالطريقة التى حددها الله لك ، عندئذ فقط ستحصل على السلام الذى وعدك به الله ، حتى لو بدا فى بعض الأوقات أنه من الصعب أن تغفر تمسك بكلمته " لأنكم تحتاجون إلى الصبر حتى إذا صنعتم مشيئة الله تنالون الموعد " ( عبرانيين ١٠ : ٣٦ ) .

# إرادة الله

## صوب على الهدف

مخزيتي جيون

لقد ذكر لي جدي قبل موته أنه فقد دعوة الله في حياته ، وأنا لا أريد أن أفقد دعوة الله لحياتي فكيف أعرف إرادة الله في حياتي ؟ فأنا لا أريد أن أضيع حياتي وأموت وأشعر بما شعر به جدي قبل موته لكني أريد أن أعتمد على الله فأنا أسعى لمعرفة مركز إرادته ولكني لا أعرف كيف ؟.

## عزيزى

كم سيكرم الله قلبك الذى يستسلم له بهذا الأسلوب ! قد يكون من المفيد بالنسبة لك أن تعرف أن إرادة الله ليس لها مركز فهي ليست هدفاً بعيداً وصعب المنال فإرادة الله أكبر مما تتخيل ، فإرادة الله هي خطته المثالية وهدفه الكامل والصالح الذى يريدك أن تعرفه. إذن فلماذا توجد هذه الصعوبة فى معرفة إرادة الله ؟

## إرادة الله الثابتة

جزء كبير من إرادة الله واضح ومعلن لنا من خلال المبادئ الكتابية مثل حفظ الوصايا العشر ( خروج ٢٠ ) وأن تحفظ نفسك عفيفاً ( ١ تسالونيكي ٤ ) فتعد هذه المبادئ الكتابية إرادة الله الثابتة والتي تنطبق على كل مؤمن ، فإذا كنت تعيش مخلصاً لحق الله المعلن من خلال الكتاب المقدس فتشجع لأنك بالفعل تتتبع إرادة الله فى حياتك .

## إرادة الله الخاصة لك

يبدو أنك تبحث عن إرادة الله الخاصة لك وهي تختلف من مؤمن لآخر ، فعلى الرغم من أنه يمكنك أن تعرف إرادة الله الثابتة من خلال الكلمة إلا أنه لا يمكنك أن تعرف إرادة الله الخاصة

بحياتك بدون قيادة الرب لك فعلى سبيل المثال يخبرنا الكتاب المقدس بضرورة أن تخدم الرب (تثنية ١٠ : ٢٠) فهذه هي إرادته الثابتة ولكن لم يشرح لنا الكتاب المقدس كيف يمكنك أنت أن تخدم الله ، إذ أنه يمكنك أن تخدم الرب بأن تشترك في فريق الترانيم ، أو أن تعلم في أحد فصول درس الكتاب ، أو أن تخدم في إحدى لجان الكنيسة ، أو أن تطعم الجائعين، أو أن تساعد المحتاجين ، أو أن تعلم الأطفال ، أو أن تقدم لمن يمرون بفترة المراهقة النصيح ، وهكذا ولكن لا يمكنك أن تفعل كل ذلك ! فالرب وحده هو الذى يستطيع أن يعلن لك عن ما يناسبك أنت شخصياً ، فهو مستعد أن يعلن لك الدور المناسب للنشاط المناسب فى الوقت المناسب وفى المكان المناسب ، فمعرفة إرادة الله الخاصة لك لا تنطوى على معرفة التمييز بين الجيد والسيئ ولكنها تنطوى على التمييز بين ما هو الأفضل من بين الأمور الجيدة ، وهكذا نجد أن إرادة الله الثابتة معلنة لنا فى الكتاب المقدس وإرادته الخاصة بكل شخص فينا معلنة فى داخل قلب كل منا .

## النمو مع الله

إذا كنت تريد حقاً معرفة إرادة الله الآب ، سواء إرادته الثابتة أو إرادته الخاصة لك فيجب أن يكون الدخول فى علاقة أعمق مع الله الابن هى هدفك الأول ، فنجد أن يسوع يصف طبيعة العلاقة الخاصة بينه وبيننا فيقول : " أنا الكرمة وأنتم الأغصان . الذى يثبت فى وأنا فيه هذا يأتى بثمر كثير . لأنكم بدونى لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً " (يوحنا ١٥ : ٥) .

أود أن أوضح لك معنى هذا الحق الكتابى بما يلى : افترض أنك وأنت فى سن السابعة أن هناك زوجاً وزوجة تبنيانك وعندما دخلت بيتهما لأول مرة وأنت لا تعرف ما هى إرادتهما لك فأنت لا تعرف ما هى الحجرة التى

ستستخدمها وما هي القيود التي يجب عليك مراعاتها وما هي الحرية المتاحة لك ، لذلك فأنت لا تعرف ما هي إرادتهما من نحوك لأنك لم تعرفهما بعد ولكن بعدما تقضى وقتاً معهما وأنت تسعى إلى معرفة إرادتهما فستشعر بإرادتهما نحوك ، وهكذا كلما اقتربت أكثر من المسيح كلما اتضحت إرادته لك. فعلاقتك بالله أهم بكثير من الدور الذي ستلعبه من أجل الله وذلك من وجهة نظر الله فهو يريد الدخول في علاقة حميمة معك أكثر مما يريدك أن تنشغل بأمور أخرى فهو يلخص تأكيده على الدخول في علاقة حب معك في متى ٢٢ : ٣٧ " تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك . "

فستجد كفايتك في علاقتك مع الله أكثر مما ستجدها في مجموعة من القواعد ، يجب أن تنظم قراءتك للكتاب المقدس لأنه كلما قرأت كلمة الله عرفت أفكار الله أكثر وكلما عرفت أفكار الله أكثر عرفت إرادته وتعلن لنا رسالة رومية ١٢ : ٢ نوعية النمو " ولا تشاكلوا هذا الدهر. بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم لتختبروا ما هي إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة "

## إرشاد من الله

الله لا يلعب معك " الاستغماية " ليجعل معرفة إرادته مسألة متعة بالنسبة له ومسألة تجعلك تصاب بالإحباط ، فقد وعدك الله بأنه سيقودك في اتخاذ كل قرار في حياتك : وفي مزمور ٣٢ : ٨ يؤكد لك الله بأنه متداخل معك في كل أمر من أمور حياتك " أعلمك وأرشدك الطريق التي تسلكها . انصحك عيني عليك " ومن الناحية العملية كيف يعلن الله لك عن إرشاده الخاص والمميز لك أنت شخصياً ؟

## يد الله التي ترشدك

الله يقودك من خلال من خلال الكلمة

العطايا	(رو ١٢ : ٤ - ٨)
الفهم	(أمثال ٢٤ : ٣٢)
الانطباعات	(يوحنا ١٦ : ١٣)
الرغبات	(فيلبي ٢ : ١٣)
النصح	(أمثال ١٥ : ٢٢)
الضروريات	(١ تيموثاوس ٥ : ٨)
الظروف	(يوحنا ٥ : ١٩ ، ٢٠)
الإرشاد	(أفسس ١ : ١٧ ، ١٨)

الجزء الثاني : حتى يمكنك أن تتبّع إرشاد الله

- \* استخدم شعورك والمنطق الطبيعي
- \* أن تكون حساساً للروح القدس
- \* معرفة أن الله يضع في داخلك رغبات
- \* اطلب النصيح من الحكماء والمشهود لهم بالتقوى
- \* حدد أولويات ومسئوليات حياتك
- \* عندما تجد أن الله يعمل في مجال ما من مجالات حياتك انتبه
- \* صلّ من أجل الحكمة واعرف المسيح بطريقة أفضل.
- \* الهج في كل آية من هذه الآيات لتكتسب رؤية أعمق لمعنى خطة وإرادة الله لحياتك



وفيما أنت تطلب معرفة إرادة الله ، مانا عن الاهتمامات التي تشغلك والتي لا تجد في الكتاب المقدس إجابة عنها ؟ هل حقاً تبذل أقصى جهدك ؟ لا ! فإن روح الله فيك الآن ليعلن لك عن إرادة الله الخاصة بك أنت حيث تخبرنا رسالة أفسس ١ : ١٣ ، ١٤ أنه حينما قبلت المسيح كمخلصك قبلت أيضاً الروح القدس ليسكن فيك إلى الأبد ، وقد قال يسوع في يوحنا ١٦ : ١٣ " إن روح الحق يرشدكم إلى جميع الحق ... ويخبركم بأمور آتية " سيُعلم الروح القدس الذي في داخلك عقلك كيف يفكر وسيُرشدك كيف تتصرف وسيؤثر على عواطفك بما يريدك أن تشعر به بكل الطرق التي يراها الله مناسبة لك .

وفي المرة الـ ادمية عندما تطلب إرادة الله فكّر في أن كل شيء مستطاع عند الله واسأل نفسك هذه الأسئلة :

\* هل تحدث الله عن هذا الأمر بصفة خاصة في كلمته ؟ وإذا كان قد تحدث فافعل هذا الأمر وأنت مطمئن ؟

\* هل أقول أي شيء أو أفعل أي شيء لا يتماشى مع إرادة الله ؟ إذا كان الأمر كذلك فغيّر ما تقوله وما تسمعه .

\* هل صليت لكي يعلن لي روح الله عن إرادته في حياتي ؟ إذا كنت لم تصل فأقض وقتاً للصلاة من أجل هذا الأمر .

وإذا كانت الصلاة أمراً صعباً بالنسبة لك فيمكن أن تبدأ صلاتك قائلاً :

يا أبى السماوى أننى أحتاج إلى حكمة لمعرفة إرادتك في حياتي ، أشكرك لأنك أعطيتنى روحك القدوس ليرشدنى إلى كل الحق وليرشدنى إلى مخلصى ومصدر قوتى لأتمسك بإرادتك في حياتي وإننى الآن أسلم إرادتى لك .

" أن أفعل مشيئتك يا إلهى سررت . وشريعتك فى وسط أحشائى " (مزمور ٤٠ : ٨) .

# الخلاص

ماذا عن الخطية التي لا تغفر

مخزيته جوفون

لقد اتخذت موقفاً متمرداً ومتحدياً من الله ومن كلمته ،  
وصدرت مني بعض الكلمات التي كنت أود ألا أتفوه بها  
وكذلك فكرت في عدة أشياء كنت أود ألا أفكر فيها ومشكلتي  
هي أنني خائف من أن أكون قد ارتكبت الخطية التي لا  
تغفر والتي تحدث عنها يسوع في مرقس ٣ : ٢٨ ، ٢٩ لذلك  
أرجو منك أن تخبريني بمعنى هذه الخطية وما إذا كان  
من الممكن أن يسامحني الله أم لا؟

فأنا أريد أن أحصل على الخلاص إلا أنني أخشى أن  
أكون قد ارتكبت هذه الخطية ولذلك فلن أحصل عليه ،

## عزيزى

إننى سعيدة بأنك عبرت بحرية عن اهتمامك بمسألة حصولك على الخلاص وما إذا كنت قد ارتكبت الخطية التى لا تغتفر أم لا ولكن يجب أن تعلم أنك لست بمفردك فهناك كثيرون يعانون من خوف شديد نتيجة لما ذكره يسوع فى مرقس ٣ : ٢٩ " ولكن من جدف على الروح القدس فليس له مغفرة إلى الأبد بل هو مستوجب دينونة أبدية " فمجرد قلقك أن تكون قد ارتكبت هذه الخطية يعلن أنه لك قلب تائب وأن مسألة الخلاص هذه مهمة جداً بالنسبة لك مما يوضح أن الله يعمل فى حياتك بطريقة واضحة .

لقد أشرت فى خطابك إلى ثلاثة مصطلحات روحية متداخلة وهى الخلاص والغفران والتمرد ، وأود أن أتحدث باختصار عن كل منها قبل أن نفسر الآية التى ذكرت فى مرقس والتى تتعلق بالخطية التى لا تغتفر .

## الخلاص

لقد ذكرت فى خطابك : " أريد أن أحصل على الخلاص إلا أننى أخشى أن أكون قد ارتكبت هذه الخطية ولذلك فلن أحصل عليه . " ولكنى سأوضح لك أمراً قد تكون لا تعلمه وهو أن " مذهب الأمان الأبدى " يدعو إلى أن المؤمن يحصل على الحياة الأبدية وأن الخلاص هو عطية من الله وأن دورك ينحصر فى قبول هذه العطية ، والخلاص عطية وهبت لنا من الله الأب وقد أكملها الله الابن وضمنها الله الروح القدس (رسالة أفسس ١ : ٤ ، ١٣ ، ١٤ ، ٧) فأنت تملك تأكيداً بأنك قد حصلت على هذه العطية الرائعة وهى عطية وعده الله بأنك لن تفقدها أبداً (يوحنا ١٠ : ٢٨) إذا كنت قد فعلت ما يلى :

### إعترفت بخطاياك (١ يوحنا ١ : ٩)

\* إتفقت مع الله على أنك خاطئ .

\* إتفقت مع الله على أن أجرة الخطية هى موت .

### تبت عن خطاياك (أعمال ٣ : ١٩)

\* غيرت رأيك فيما يتعلق بالخطية .

\* وأبعدت نفسك عن الخطية .

### آمنت بأن يسوع المسيح قد تحمل عقوبة خطاياك يو ٣ : ١٦

\* أدركت أن خلاصك هو فى يسوع وحده .

\* أدركت أنه لا يمكنك أن تحصل على الخلاص بمجهودك .

قبلت يسوع المسيح رباً على حياتك (كولوسى ٢ : ٦) .

\*عشت مقتنعاً بأن روح الله فيك

\*عشت خاضعاً للمسيح لكي تنمو لتصبح مثله

## الغفران

إن غفران الله أمر حقيقي إلا أنه يلزم الخلاص ، فتسير عطية الحياة الأبدية مع وعده بأن يغفر جميع خطاياك (الماضية والحاضرة والمستقبلية) جنباً إلى جنب ، ولكن لسوء الحظ يصعب على كثير من المؤمنين الذين عانوا من غياب الحب والغفران لدى أشخاص كانوا ذوي مكانة خاصة في حياتهم يصعب على مثل هؤلاء أن يصدقوا أن الله ينتظرهم بأذرع مفتوحة عندما يعترفون بخطاياهم ، فإذا كنت قلقاً من أن قلبك المتمرد قد فعل أموراً لن يغفرها الله فاعترف بما حدث واترك الماضي ، وتعال إلى الله بنية خالصة لتصنع مرضاته " إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم " ( ١ يوحنا ١ : ٩ )  
وعليك أن تحفظ هذه الآيات عن ظهر قلب حتى تؤكد لنفسك حقيقة الغفران .

مزمور ٣٢ : ٥

٢ أخبار الأيام ٧ : ١٤

مزمور ١٠٣ : ١٢

مزمور ٨٦ : ٥

إرميا ٣١ : ٣٤

أمثال ٢٨ : ١٣

عبرانيين ٨ : ١٢

افسسي ١ : ٧

## التمرد

**Marah** وهى الكلمة العبرية التى استُخدمت فى العهد القديم لتشير إلى معارضة مدفوعة بالكبرياء ، وقد استُخدمت هذه الكلمة كثيراً فى الكتاب المقدس لتشير إلى اتجاه عصيان الله ، ويعد السجل التاريخى لأحداث العهد القديم التى تحكى تمرد شعب إسرائيل بمثابة تجسيد للطبيعة التى خلقنا بها ! بإختصار كان شعب إسرائيل تحت عبودية المصريين (وهى صورة تعبر عن عبوديتنا للخطية) وحررهم الله (الخلاص) ثم وضعهم فى أرض الموعد ، فعبدوا الله وأطاعوه فى البداية بقلوب شاكرة ولكن عندما ازدادت مصاعب الحياة وشكواهم وتذمرهم ومرارتهم انتشر التمرد فيما بينهم ، وقد سمح الله لشعب إسرائيل أن يختبر النتائج المترتبة على تصرفاتهم (إرميا ٤ : ١٦- ١٨) وذلك بسبب عدم طاعتهم لله ولكن الله أحبهم وتحزن عليهم وسامحهم على خطايا التمرد (أنظر مراثى إرميا ٣ : ٣١ ، ٣٢ ، وإرميا ٣٣ : ٨) .

من المهم أن تدرك أن كل شخص يتعدى على وصايا الله المعلنه هو شخص متمرد ، ويمكن للتمرد أن يتمكن من قلب أى شخص فى أى وقت " إذ أن الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله " (رومية ٣ : ٢٣) إلا أن الله ما زال يطلب قلبك ليتحدث إليه . " قد محوت كغيم ذنوبك وكسحابة خطاياك . ارجع إلى لأنى فديتُك " (إشعيا ٤٤ : ٢٢) .

## الخطية التى لا تُغفر

لننظر معاً فى الجزء الذى ذكرته من إنجيل مرقس ، وسنجد فى ترجمة " The Amplified " تفاصيل أكثر عن هذا الموضوع فيخبرنا إنجيل مرقس ٣ : ٢٨ ، ٢٩ " الحق أقول لكم إن جميع



الخطايا تُغفر لبني البشر والتجديف التي يجدفونها ولكن من جدف على الروح القدس فليس له مغفرة بل هو مستوجب دينونة أبدية".

على الرغم من أنه يبدو أن هاتين الآيتين تخبراننا بأن من جدف على الروح القدس فلن يُغفر له إلا أنه عندما ننظر لهما على مجمل الآيات من ٢٢ - ٣٠ سنجد أن هناك مفهوماً آخر أوسع لهما ، فلنركز على الآية رقم ٢٢ .

إن عبارة التجديف على الروح القدس تعنى أن يكون هناك إتجاه فى داخل الشخص لى يكون ذا قلب قاس ، فنجد فى الآية ٢٢ أن الكتبة يرفضون الروح القدس وينسبون الأعمال التى يعملها الروح القدس للشيطان ، وقد كان رفض نعمة يسوع المسيح المخلصة لهم ورفضهم للروح القدس هو الخطية إذ أنهم بهذا يرفضون المصادر التى يأتى من خلالها الخلاص .

فجذب النفوس إلى المسيح من مهام الروح القدس وذلك لإعلاء شأن المسيح ، ومن مهام الروح القدس أن يوبخ الناس على حالتهم الخاطئة واحتياجهم إلى مخلص ، إلا أن الخطية التى لا تغتفر هى عدم الرغبة لعملية الاستسلام للتوبيخ الذى يقوم به الروح القدس ليقودهم إلى الخلاص من خلال يسوع المسيح ، لذلك فإن التجديف على الروح القدس هو قساوة القلب لدرجة أن التوبيخ الذى يقوم به الروح القدس يصبح عملاً مرفوضاً تماماً وينسب إلى الشيطان ، لذلك فالمشكلة ليست هى عدم قدرة الله على أن يغفر لهذا الشخص ولكن رفض هذا الشخص الغفران والتصالح مع الروح رفضاً تاماً وكاملاً هولب المشكلة.



دعنى أوضح لك بهذا المثل : كان هناك رجل متمسكاً بقارب الصيد فى نهر يفيض ، فبدأ يصلى من أجل الخلاص لأنه كان رجلاً يخاف الله ، وعندما اقترب القارب من مكان مأهول بالسكان بدأ أهل هذه القرية فى محاولة تخليص هذا الرجل بأن مدوا له حبالاً ليتعلق بها ثم أتى آخرون بقوارب ذات محركات قوية قادرة على مجابهة هذه المياه العنيفة محاولين الاقتراب منه فتجاهل الرجل الحبال التى مدها له هؤلاء الرجال وكذلك تجاهل القوارب لأنه اعتقد أن هؤلاء الرجال غير مؤمنين ولذلك فإن كل محاولاتهم لإنقاذه هى من الشيطان وليست من الله فاستمر فى انزلاقه إلى أسفل النهر وهو يصلى لله بحرارة لكى ينقذه ، وسريعاً ما سمع الرجل صوت طائرة هليوكوبتر تطير فنظر فوقه فوجد سلماً يتدلى ليستخدمه الرجل وينجو إلا أنه تجاهله أيضاً فقد اعتقد أن هؤلاء الذين يحاولون إنقاذه إنما يفعلون ذلك بدافع من الشيطان وليس من الله فاستمر الرجل فى صلاته إلى الله ليساعده فشبكت صنارته فى أحد الصخور بالقرب من شلالات نياجرا فاندفع ليصطدم بالصخور التى تحيط به ليلقى حتفه ، وعندما وقف الرجل أمام الله طلب أن يفهم لماذا لم ينقذه الله عندما صرخ له ؟! فويحه الله قائلاً إنه قد سمع صراخه بالفعل واستجاب له ، فأرسل له الرجال لينقذوه ثم أرسل له الطائرة إلا أن الرجل رفض أن يقبل يد الله الممدودة له بالخلاص وبالتالي فقد حياته . لذلك فلن يمكنك أنت أيضاً أن تحصل على الخلاص إذا كنت ترفض الروح القدس وهو الوسيلة التى يستخدمها الله فى خلاصك .

وبما أن الروح القدس يعمل بطريقة واضحة فى حياتك  
ويقربك من المسيح فإنك بهذا لم ترتكب تلك الخطية التى لا تُغفر.  
قد يكون الرب يسوع واقفاً الآن يقرع على باب قلبك منتظراً  
أن تفتح له ليدخل .

هل أدركت حاجتك إلى الخلاص ؟ إذا كنت تريد أن تخلص  
اعترف بخطيتك الآن وتُب عنها ، وآمن بأن يسوع المسيح مات  
بديلاً عنك ليدفع بتن خطاياك وكن مستعداً لكى تقبله رياً ومخلصاً  
لك ويمكنك أن تصلى هذه الصلاة الآن :

يارب يسوع ، لقد عشت الفترة الماضية من حياتى  
بأسلوبى ، لم أهتم بأن أعيش بالأسلوب الذى وضعته أنت لى  
، فقد دفعنى تمردى إلى أن أبعد عنك ، فسامحنى على خطية  
الكبرياء ، وأنا أطلب منك يارب يسوع المسيح أن تأتى إلى  
قلبى وتتحكم فى حياتى ، وأشكرك من أجل أنك قد خلصتنى  
لذلك اجعل منى الشخص الذى تريد . آمين

قال يسوع :

" من أراد أن يخلص نفسه يهلكها .

ومن يهلك نفسه من أجلى يجدها

( متى ١٦ : ٢٥ ) .

# القيمة الشخصية

انظر إلى نفسك كما يراك الله

عزيزتي جودون

إنني أمر بوقت عصيب لأنني لا أصدق أن الله يحبني ، أنا أعلم أنه يحب الجميع إلا أنني أشعر أنني لا أنتمي إلى هؤلاء الذين يحبهم الله ، وبالتالي فلا بد وأنني مريض بأصعب حالات صغر النفس.

فكيف أقنع نفسي بأن الله يحبني وأخرج من هذه الدائرة حتى أستطيع أن أحب الآخرين ؟

## عزيزى

إنه لأمر يدخل السرور إلى قلبى أن أشرح لك كم يحبك الله ، فقد وضع الله بداخلك هذه الحاجة إلى الحب غير المشروط ، فقد وضع بداخلك هذا الاحتياج حتى تتجه برغباتك نحوه ، فالله يعلم جيداً أن الناس يخذلون بعضهم البعض ، فهو الوحيد الذى يحبك بلا شروط ولذلك يجب أن تصدق هذا الأمر حتى وإن كنت لا تشعر به !

عادة ما نخلط بين نوعين من الحب " eros " وهو الحب الذى يعتمد على العواطف وبين " agape " وهى الكلمة اليونانية المستخدمة فى العهد الجديد لتعبر عن محبة الله ، فهذا النوع من الحب لا يتغير أى أنه موجود دائماً وذلك لأنه يعبر عن التزام من طرف نحو الطرف الآخر ليسعى لتحقيق أفضل شئ بالنسبة للطرف الآخر بغض النظر عما يفعله هذا الطرف أو ما لا يفعله وبالتالي عندما تقرأ الآية التالية " الله محبة " ( ١ يوحنا ٤ : ٨ ) يجب أن تفهم أن هناك التزاماً من الله نحوك ليحقق لك أفضل شئ بغض النظر عن أى شئ آخر !

## انظر إلى نفسك كما يراك الله

أن تسمع عن حب الله شئ وأن تشعر بهذا الحب شئ آخر فيجب أن تعلم أن الله قد وفر لك عدة طرق ليساعدك على أن تنقل هذه المعرفة من عقلك إلى قلبك حيث توجد عواطفك لتشعر بهذا الحب وتتعزى به وتتأثر به .

اكتشف الأمر الحقيقي الذي يجعلك مستحقاً لهذا الحب ، فاستحقاقك لهذا الحب لا يعتمد على رأى الآخرين فيك أو على تصرفاتك مع الآخرين ، ولا يُقاس بقبول الآخرين لك أو رفضهم إياك ، فكيف تعرف إن كنت مستحقاً أم لا ؟ إذا كنت ستشتري شيئاً من مزاد ما فقيمة هذا الشئ ستحدد على أساس أعلى سعر يمكن أن يُدفع فيه ، إذن من أين تستقى قيمتك ؟ لقد دفع يسوع المسيح أعلى سعر عندما أتى إلى هذه الأرض كإنسان ورضى أن يموت على الصليب وأن يدفع ثمن العقوبة عن خطاياك ، فقد أحبك جداً لدرجة أنه ارتضى أن يموت عنك ١ يوحنا ٣ : ١٦ ، ١ يوحنا ٤ : ٩ ، ١٠ ولكن هذا ليس كل شئ ! فإنا كنت قد سلمت إرادتك لإرادته وآمنت به فهو يراك قديساً بلا لوم ولا شكوى أمامه كوا ١ : ٢٢ .

قرر أن تعتمد على حقيقة حب الله لك تلك الحقيقة الثابتة والتي لا تتغير " ونحن قد عرفنا وصدقنا المحبة التي لله فينا " ( ١ يوحنا ٤ : ١٦ ) ، فالله يعلم ما فى قلبك لأنه هو الذى خلقك كما يقول كاتب المزامير " مسلكى ومريضى نريت وكل طرقى عرفت " ( مزمور ١٣٩ : ٣ ) فلا يوجد إنسان يعرفك كما يعرفك الله لذلك فهو يحبك جداً . ففي ضوء هذه الحقائق أشجعك على أن تقول : " أشكرك يارب لأن حبك لى لا يتغير ، وأشكرك لأنه يمكننى دائماً الاعتماد على حبك " .

تبني نمطاً جديداً من التفكير بأن تردد بعض الآيات الكتابية التى تتحدث عن حب الله لك وكأنها رسالة شخصية لك أنت ، واقترح عليك أن تبدأ بهذه الآية المذكورة فى ١ كو ١٣ : ٤ - ٨ بأن تقول لنفسك الله يتأنى علىّ والله لا يتذكر خطاياى ، ويعد

مزمور ١٣٩ من المزامير التي غيرت حياة الكثيرين ولذا فإنني أحثك على أن تأخذ آياته وكأنها آيات موجهة لك أنت شخصياً وتكتبها على ورقة منفصلة ، وتحفظها عن ظهر قلب ، وتكررها على نفسك من وقت إلى آخر حتى تصبح هذه الآيات واقعاً بالنسبة لك .

تعال إلى الله بمشاعرك ومخاوفك الحقيقية ، تخبرنا رسالة يعقوب ٤ : ٨ " اقتربوا إلى الله يقترب إليكم " لتنمى في داخلك الرغبة في النظر في الجراح والرفض الذي عانيت منه في الماضي واسمح لله أن يتدخل بلمساته الرقيقة ليشفي هذه الجراح .

قرر أنك ستحيا لتوصل للآخرين حب الله " إن كان الله قد أحبنا هكذا ينبغي لنا أيضاً أن يحب بعضنا بعضاً " ١ يوحنا ٤ : ١١ عندما تبعد تركيزك عن نفسك لتركز على المسيح ستجد أنك تسعى لتسد احتياجات الآخرين ، فعندما ستشجع شخصاً آخر ستجد أن هذا الأمر يزيد من إحساسك بقيمتك .

اعتمد على من أنت في المسيح عندما تشعر بأنك لا تستحق محبته لك ، فإذا كنت قد قبلت المسيح كمخلص شخصي لك فأنت بالتالي تكون قد حصلت على هوية جديدة ، " إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة ، الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً " ٢ كورنثوس ٥ : ١٧ فعندما ينظر إليك الله لن يراك أنت ولكنه سيرى ابنه. أف ٣ : ١٤ - ٢٠ وحاول أن تعي هذه الحقائق جيداً :

\* المسيح فيك .

\* أنت متأصل ومتأسس في المحبة.

\* أنت تملك القدرة على أن تعرف أعماق هذا الحب .

\* يمكنك أن تعرف هذا الحب .

**خطوات تساعدك على أن تقبل نفسك**

هناك عدة أسباب وراء أننا جميعاً قد وجدنا صعوبة في وقت ما في قبول حب الله لنا ، فمن منا لم يستمع إلى نقد أو ملاحظات

---

٢٤٠



محبطة من أشخاص بارزين فى حياتنا ، فعندما كنا أطفالاً كنا نبذل جهداً حتى نحظى بحب الآخرين لنا وقبولهم إيانا ، ولكن على الرغم من ذلك كنا نشعر بأننا جوعى إلى حب الآخرين لنا ، وعندما كنا نمر بسن المراهقة عانينا من مقارنتنا بالآخرين لذلك كنا نشعر أننا فى الكفة الخاسرة من هذه المقارنات ، ولكن بما أننا الآن أصبحنا بالغين علينا أن نبتعد عن هذه الأمور الطفولية ، " لما كنت طفلاً كطفل كنت أفطن وكطفل كنت أفكر ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل " ١ كو ١٣ : ١١ فيما أنك أصبحت رجلاً الآن فعليك أن :

- تقبل أن لا تكون محبوباً من الجميع فلا يوجد من أجمع الناس على حبه ، فقد قال يسوع : " إن كان العالم يبغضكم فاعلموا أنه قد أبغضنى من قبلكم .... إن كانوا قد اضطهدونى فسيضطهدونكم .... " ( يوحنا ١٥ : ١٨ ، ٢٠ ) لذلك فعليك أن تقبل أن بعض الناس ممن تحبهم قد لا يحبونك .

- تقبل نفسك كما قبلك الله " لذلك اقبلوا بعضكم بعضاً كما أن المسيح أيضاً قبلنا لمجد الله " ( رومية ١٥ : ٧ ) لقد قبلك الله لا لأنك فعلت شيئاً تستحق عليه أن يقبلك ولكنه اختار أن يقبلك لأنه أحبك .

- تقبل أنك سترتكب أخطاء ، فأنت لست إنساناً كاملاً لذلك لا تدين نفسك عندما تخطئ ، فالله يعرف أنك ستخطئ حتى قبل أن تولد ، ولكنه أصر أن يقبلك ، حتى أن الرسول بولس قال : " ليس أنى قد نلت أو صرت كاملاً ولكنى أسعى لعلى أدرك الذى لأجله أدركنى أيضاً المسيح يسوع . أيها الإخوة أنا لست أحسب نفسى أنى قد أدركت ولكنى أفعل شيئاً واحداً إذ أنا أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام . أسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا فى المسيح يسوع . " ( فيلبى ٣ : ١٢ - ١٤ ) .

- تقبل النقد وتحمل مسئولية أخطائك ، عندما تخطئ لا تخلق لنفسك الأعذار ، ولا تحاول أن تبرر نفسك من أى موقف أو فعل



خاطئٍ قمت به ولكن قل لمن أخطأت في حقه : " لقد أخطأت وأتحمل نتيجة أخطائي لذلك أطلب منك أن تسامحني " قبل الكسر يتكبر قلب الإنسان وقبل الكرامة التواضع " (أم ١٨ : ١٢) .

- اقبل أن يكون الله هو الشخص الوحيد الذي يجب أن ترضيه، فلا تحيا لتحصل على موافقة الآخرين وقبولهم لك ولكن احي لتحصل على رضا الرب ، فإذا وضعت هذا الهدف أمامك ليكون الهدف الأول في قائمة أولوياتك ستكون قادراً على أن تقول لا عندما تشعر بأن هناك ضغطاً عليك لتقول نعم .. فسيقودك الروح القدس ولن تنقاد بالضغط الذي يضعه الناس عليك ، ولتكن الآية المذكورة في ( غلاطية ١ : ١٠ ) هي الآية التي ترجع إليها من وقت لآخر لتري إذا كنت حقاً تفعل ذلك " أفأستعطف الآن الناس أم الله . أم أطلب أن أرضى الناس . فلو كنت بعد أرضى الناس لم أكن عبداً للمسيح " .

- تقبل ما لا تستطيع تغييره ، لا تحاول أن تحت الناس على أن يتغيروا أو لا تسعى لتغيير المواقف ، ولكن اقبل حب الله ورعايته لك وكن معتمداً عليه إعتماً كاملاً ، وانظر إلى الرب ليكون هو الشخص الوحيد الذي يسد احتياجاتك ، " وإنما إن كان أحدكم تعوزه حكمة فليطلب من الله الذي يعطي الجميع بسخاء ولا يعير فسيعطى له . ولكن ليطلب بإيمان غير مرتاب البتة لأن المرتاب يشبه موجاً من البحر تخبطه الريح وتدفعه . " ( يعقوب ١ : ٥ ، ٦ ) .

عزيزي استرح في حب الله لك ، ودعه يعبرك عن حبه ، ودع حبه يتغلغل في باخلك ، وفوق كل شيء يجب أن تعلم أنك ابن الملك .

" انظروا أية محبة أعطانا الأب حتى ندعى أولاد الله . من أجل هذا لا يعرفنا العالم لأنه لا يعرفه " ( ١ يوحنا ٣ : ١ ) .

الجزء الثامن

---

كن مستعداً للخدمة

---



# الاهتمام

## المساعدة وتقديم السن

مخبرتي جيون

يمر والدي بعدة وعكات صحية ، فقد أصبح ذلك الرجل النشط الذي كان يتمتع بصحة جيدة منذ فترة ليست بكبيرة يعاني من كسر في مفصله وذلك بعد أن اجتاز ذبحتين في الصدر وعملية في عينه ، وهو الآن ذابل ولا يستطيع الحركة ، وهو لا يستطيع السمع ولا يرى جيداً ولا يستطيع الخروج مع العلم بأن والدي توفيت منذ خمس سنوات ، لذلك أرجو منك أن تسدي لي ببعض النصائح لتساعدني على أن أكون الابنة المحبة لوالدها مع العلم أنني أعمل وعندي عائلة خاصة بي .

## عزيرتى

يتضح لى من خلال خطابك مقدار الحب والاهتمام الذى نحو والدك ، فيبدو أنك تجتازين فى تلك الفترة التى سيجتازها جميعنا إن آجلاً أو عاجلاً وهو ما أطلق عليه " جيل السندوتش " ، إذ أن هذا المصطلح يمكن أن ينطبق علينا عندما تنحصر بين جيلين يحتاج كل منهما إلى كل وقتنا ومواردنا ، إلا أن حب الله يظهر بعدة طرق ولا يتطلب أموالاً أو تدريباً معيناً لتسديد احتياجات والدك أو أى شخص آخر ممن لا يستطيعون الحركة ، إذ أن أهم متطلبات هذه المهمة وهى مهمة الاهتمام بالآخرين هى القلب المفتوح الذى يرغب فى مد يد العون والمساعدة للآخرين .

صلى ليكون لك قلب يرغب فى مساعدة الآخرين .

" كما أن ابن الإنسان لم يات ليخدم بل ليخدم وليبذل نفسه فدية عن كثيرين " ( متى ٢٠ : ٢٨ )

\* صلى لأجل والدك كل يوم

\* صلى لكى يضع الله فى داخلك قلب الخادم .

\* صلى لله لكى يوفر لك الوقت الذى يمكنك أن تقضيه مع والدك .

\* صلى ليكون لك تمييز لتحديد ما هى احتياجات والدك .

\* صلى لتحصل على الحكمة اللازمة لتحديد أولوياتك وفقاً للمسؤوليات التى يضعها الله على عاتقك .

### ملاحظات تعينك

" لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين " (فيلبى ٢ : ٤) .

\* اقصرى زيارتك لوالدك على ٢٠ - ٣٠ دقيقة فى البداية ، وأجلسا معاً خارج المنزل وتمتعا بالمناظر الطبيعية التى يمدنا بها الله فإن مثل هذه الأمور تؤثر على الروح المعنوية للإنسان .

\* اضحكى كثيراً مع والدك ، أخبريه بالمواقف المضحكة التى تحدث لك فى العمل ، فلا يوجد من لا يحتاج إلى الضحك ، يخبرنا سفر الأمثال ١٧ : ٢٢ " القلب الفرحان يطيب الجسم والروح المنسحقة تجفف العظم " .

\* قللى نظرة السلبية بالتركيز على الأمور الإيجابية ، أنظري إلى الجانب المضى من الأمور وشجعى والدك على أن يفعل هذا .

\* عبرى عن خبك لوالدك من خلال كلماتك له ولمساتك ، وأخبريه دائماً بأنه شخص مميز جداً عندك ، واحضنيه وقبليه كلما أتاحت لك الظروف .

\* إستمعِ له بصبر ، حتى لو كنت قد سمعتِ منه نفس هذه الحكايات من قبل ، واسأليه أسئلة تشجعه على أن يحدثك عن حياته ، وخبراته ، ومشاعره .

\* إبحثي عن الأشياء التي يصعب عليه القيام بها ، وافعلها بدلاً منه .

\* دعي الروح القدس يكشف لك عن احتياجاته الروحية ، وتحدثي معه عن المسيح إن لم يكن يعرف الرب كمخلص شخصي له ، " بل قدسوا الرب الإله في قلوبكم مستعدين دائماً لمجاوبة كل من يسألكم عن سبب الرجاء الذي فيكم " ( ١ بطرس ٣ : ١٥ ) .

يبدو أنني لن أستطيع أن أوضح لك مقدار حب الله لوالدك واهتمامه به إذ أنه يحبه ويهتم به مثلما تحببته أنتِ وتهتمين به ، فإذا كانت هناك رغبة عميقة في داخلك لمساعدة الآخرين فقد تتحملين مسئولية وأموراً فوق طاقتك ، وبالتالي يمكنك أن تمرى بحالات من الضغط والإحباط والهزيمة لأنك الأداة التي يستخدمها الله في تعبيره عن حبه لوالدك واهتمامه به ، لهذا فإنني أشجعك على أن تتغلبى على ميلك للقيام بأعمال فوق طاقتك بأن تطبقى هذه النقاط :

### الأمر التي تتنافى مع الاهتمام

لا تفعلى كل شئ لوالدك . ( غلاطية ٦ : ٥ ) .

\* شجعى والدك على الاعتماد على بعض الأشخاص الذين يساعدونه فى الأمور المنزلية .

\* اجعليه يشترك معك فى تحمل المسئولية عندما تسمح الظروف بهذا .



لا تفترضى أنه يجب عليك أن تكون عندك اجابة  
عن كل سؤال. ( أمثال ١٨ : ١٢-١٣ ).

\* استمعى جيداً لمشاعره وآلامه .

\* تعلمى أن تتجاوبى معه بطرق تعبرله عن أنك فهمت ما يقوله .

لا تحاولى التحكم فى والدك أو التحكم فى ظروفه . رؤ ٨ : ٩

\* اخضعى لقيادة الروح القدس .

\* عليك أن تدركى أن الله عنده هدف من وراء كل ما يحدث  
فى حياة كل منكما .

لا تأخذى كل الأمور محمل الجد . ( أمثال ١٧ : ٢٢ ) .

\* ركزى على الإيجابيات .

\* تعلمى أن تضحكى على الأمور البسيطة .

لا تحققى ذاتك عن طريق أن تلعبى دور الشخص  
الذى يسدد احتياجات الآخرين . ( كولوسى ٣ : ٣ ) .

\* عليك أن تدركى أنك تستمدين هويتك الحقيقية من الله .

\* اعلمى أن الله هو الشخص الذى يعطى لحياتك معنى وهدفاً .

لا تستسلمى لمشاعر الإحباط واليأس . مز ٦٢ : ٨ .

\* اسكبى قلبك أمام الله .

\* شاركى أحد أصدقائك ممن تثقين فيهم بمشاعرك .

لا تجهدي نفسك على مستوى الجسد . مرا : ٣١ ، ٣٢ .

\* خصصى وقتاً لتقضيته مع نفسك .

\* حافظى على الحدود التى وضعتها للآخرين حتى لا يتدخلوا فى حياتك .

لا تنعزلى عن أصدقائك وعائلتك . ( أمثال ٢٧ : ٩ )

\* حافظى على علاقتك بالآخرين

\* استقطعى وقتاً لتقضيته مع الآخرين وليكن هذا الوقت ثابتاً .

لا تحاولى أن تفعلى كل شئ بمفردك . عدد ١١ : ١٦ ، ١٧

\* استعينى بالآخرين ليساعدوك .

\* اطلبى مشورة المتخصصين .

لا تسمحى بأن تُستنزفى روحياً . ( مزمور ١١٩ : ٧١ ) .

\* اشكرى الله على الفرصة التى أتاحها لك كي تخدمى الآخرين .

\* استغلى الضغوط التى تمرين بها فى أن تكون دافعاً لك على زيادة الوقت الذى تقضينه مع كلمة الرب .

فى النهاية أود أن أشاركك ببعض الإجابات عن الأسئلة التى قد يسألك عنها والدك ، وآمل أن تكون هذه الإجابات مساعدة لك على أن تستمرى فى أن تكونى الشخص الذى يجسد حب الله لوالدك .

## أسئلة وإجابات عن الاهتمام بالأحباء

إذا أصبح والدي قاسياً ، هل يمكنني أن أتغلب على الممرارة الناتجة عن هذه القسوة ؟

عليك أن تغفري له ، آخذة في اعتبارك إلى أى مدى سامحك الله عن كل ما ارتكبتينه في حياتك من أخطاء ، " محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً " (كولوسي ٣ : ١٣) .

كيف أتعامل مع متطلبات الأوقات الصعبة التي أمر بها ؟

ضعي جدولاً يومياً وخصصي فيه جزءاً كبيراً لوالدك ، وتذكرى أن الماضي يذهب وأن المستقبل غير معروف ، وأنت لا تملكين إلا اليوم . " وإن كان أحد لا يعتنى بخاصته ولا سيما أهل بيته فقد أنكر الإيمان وهو شر من غير المؤمن " (١ تيموثاوس ٥ : ٨) .

ماذا أفعل إذا كان والدي يتصرف مثل الأطفال ؟

عليك أن تدركي أن دور الابن والأب يتغير بتقدم الحياة ، فعندما تتحملين مسؤولية والدك المسن وتعريين عن حبك له بطريقة عملية ، فإن هذا يرضى الله ١ تي ٥ : ٤

ماذا أفعل عندما يعانى والدي من فقدان الذاكرة ؟

تذكرى أن كبار السن ضعفاء وأنت أنت قوية ، فعبري لوالدك عن قوة حبك وصبرك الذي منحك إياها الله : " فيجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل الضعفاء ولا نرضى أنفسنا " (رومية ١٥ : ١) .

**كيف يجب أن أتعامل مع والدي عندما يصبح عنيداً ؟**

طبقى هذه النصيحة الذهبية : " وكما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا أنتم أيضاً بهم هكذا " (لوقا ٦ : ٣١) .

**ما جدوى التعبير العملى عن مشاعرى لوالدى ؟**

يحتاج كل شخص إلى القبلات واللمسات وعندما يتاح لك ذلك، " سلموا بعضكم على بعض بقبلة المحبة سلام لكم جميعاً الذين فى المسيح يسوع . " (١ بطرس ٥ : ١٤) .

**هل يجب على أن أضغط على والدى ليترك المنزل ؟**

احترمى رغبة والدك بالبقاء فى المنزل ما لم يكن هذا أمراً ضرورياً لترتبى بعض الترتيبات : " أكرم أباك وأمك . التى هى أول وصية بوعد . لكى يكون لكم خير وتكونوا طوال الأعمار على الأرض " (افسس ٦ : ٢، ٣) .

**هل أوجه والدى إلى إتخاذ القرارات المهمة فى حياته ؟**

اظهرى لوالدك الاحترام الذى تحبين أن تناليه إذا كنت فى مثل موقفه ، واسمحي لوالدك بمقدار من الحرية بقدر الإمكان . " من أمام الأشيب تقوم وتحترم وجه الشيخ وتخشى إلهك . أنا الرب " (لاويين ١٩ : ٣٢) .

**" فلا نفشل فى عمل الخير لأننا**

**سنحصد فى وقته إن كنا لا نكل "**

**(غلاطية ٦ : ٩) .**

# الانتحار

عزيزتي جود

هل لديك ما يفيدني عن مسألة الانتحار؟ إذ  
أنتى أود أن أعرف ما هى العلامات التى تدل على  
أن هذا الشخص مقدم على الانتحار، وكيف  
يمكننى أن أساعده؟ لأنتى أخدم هؤلاء الذين  
يعانون من أن الآخرين يسيئون فهمهم، ويرفضونهم.

فهل يمكنك أن تساعدينى؟

## عزيزى

أصلى إلى الله ليبارك قلب الراعى الذى فى داخلك والذى يريد مساعدة هؤلاء الذين ينحرفون عن الطريق القويم ، فإنك تلعب دوراً حيوياً فأنت تقوم بدور الراعى الذى يسعى لإنقاذ الحمل الذى ضل طريقه على حافة الجبل .

إن مسألة الانتحار هى مسألة حياة أو موت ، فيجب أن تشجع الشخص الذى قد تستشعر من حديثه معك أنه قد يقدم على الانتحار على أن يطلب مساعدة متخصص سواء من الناحية الجسدية أو العقلية ، فهذا أمر ضرورى ، ولكنك قد تلحظ العلامات التى تدل على أن هذا الشخص قد يقدم على الانتحار وتوجهه إلى الله الذى سيكون الراعى الحقيقى لنفوسهم إذا سمحوا له بهذا وذلك بصفتك صديقاً لمثل هؤلاء .

## لاحظ علامات الانتحار

لا يقدم شخص على الانتحار فجأة ولكن عادة ما يعتقد أصدقاؤه وأفراد عائلته أن موته كان نتيجة للحظة يأس مر بها بمفرده ، إلا أن الشخص يقدم على الانتحار بعد تفكير عميق وبعد أن يمر بمرحلة طويلة من اليأس ، فعندما يفقد الشخص الأمل في كل شيء فإنه يصل في النهاية إلى أن الموت هو الحل الوحيد أمامه ، فعندما ستتعرف على علامات الانتحار ستري أن هناك الكثير من الحملان التي تفقد حياتها وستسمع صرختهم الصامتة التي تعبر عن حاجتهم إلى المساعدة.

### العلامات المبكرة :

الاكتئاب: تغير في عادات الأكل والنوم .

الضيقة: انحدار في الأداء الدراسي أو في مجال العمل .

تجنب العائلة: عدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات .

القلق: عدم الاهتمام بالمستقبل .

### العلامات المتقدمة :

اليأس: مشاكل وشكاوى على المستوى الجسدي .

اللامبالاة: التغيب عن العمل .

الشفقة على الذات: الانسحاب من مقابلة الأهل والأصدقاء .

تقلبات سريعة في المشاعر: إهمال المظهر الشخصي .



## المؤشرات الخطيرة

اليأس (بلا أمل) : إدمان المخدرات والخمر.

الانعزال: تنظيم الأمور الشخصية .

التهديد بالانتحار: التخلي عن الممتلكات الخاصة .

الشعور الدائم بالذنب: التغيّر الفجائي من الشعور باليأس إلى الشعور بالسلام .

يبدو الانتحار للشخص المقبل عليه بأنه بمثابة الطريق الوحيد للخروج من الحالة التي يعاني منها ، فيبدو وكأن الانتحار هو الطريق الوحيد للخروج من الموقف الذي لا يستطيع أن يسامح نفسه عليه سواء كان هذا الموقف مرضاً عقلياً أو جسدياً ، أو الضياع ، أو الانعزال ، أو الشعور بالذنب .

## التجاوب مع الحزن

يفترض بعض الناس أن " الحملان السوداء فقط هي التي تريد أن تنهى حياتها ، ولكن يمكن للناجين أيضاً أن يقدموا على الانتحار ، وكذلك أيضاً المشاهير قد يقدمون على الانتحار إذا فقدوا كل أمل في الحصول على السلام الداخلي ، حتى المؤمنون قد يقدمون على الانتحار ، فقد يعتقدون أن الحق لن يفيدهم لأنهم ليسوا من الصالحين .

مما الذي يحتاجه الشخص المقدم على الانتحار؟ لا يحتاج الشخص المقدم على الانتحار إلى التعاطف معه أو المحبة أو الصدق

أو الحق ، فكثيرون ممن حصلوا على كل هذه الأشياء أقدموا على الانتحار هل تعلم لماذا ؟ فقد كانوا يشعرون أنهم ما زالوا بلا أمل ، أمل فى السلام الداخلى أو أمل فى معرفة الهدف أو الغرض من حياتهم ، إلا أن جامعة ٩ : ٤ تخبرنا " لكل الأحياء يوجد رجاء " فى ترجمة أخرى من بين الأحياء لديه رجاء ، لذلك حاول أن توجه الشخص المقدم على الانتحار إلى أنه طالما هناك حياة فهناك رجاء .

### واجهه بأمانة

\* خذ كل حديث عن الموت أو الانتحار مأخذ الجد واستمع له بكل جدية .

\* اسأله " ما هى حقيقة مشاعرك ؟ ، ما السبب فى شعورك العميق بالألم ؟ " .

\* اسعَ إلى اكتشاف كيفية معالجة الألم الذى يشعر به .

\* أسأله سؤال مباشر : " هل تفكر فى الانتحار ؟ " .

\* اعرب له عن اهتمامك قائلاً " إننى أهتم بمشاعرك وأعلم أن الله له خطة فى حياتك " .

" انقذ المنقادين إلى الموت والممدودين للقتل . لا تمتنع . " أم ٢٤ : ١١ .

### قدم له خيارات

\* اعترف بحقيقة أن الحياة صعبة : " فى بعض الأوقات نواجه موقفاً يكون علينا فيه أن نختار من بين مجموعة من الاختيارات الصعبة .

\* اسرد الاختيارات المطروحة أمامه ، ثم رتبها وفقاً لاستحسانك .

\* اعلن له أن الهدف هو اختيار أفضل حل ممكن من هذه الحلول الصعبة .

\* حاول أن تصل معه إلى اتفاق بشأن أن الانتحار ليس من ضمن الاختيارات المطروحة أمامه .

\* أزل أية أسلحة من أمامه مثل المسدس أو السم .

" لم تصبكم تجربة إلا بشرية . ولكن الله أمين الذى لا يدعم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا " ( ١ كورنثوس ١٠ : ١٣ ) .

### **اطلب منه أن يعاهدك**

\* عمق علاقتك به بأن تظهر له أنك تهتم به وتريد أن تساعد .

\* اسأله : " هل تعدنى بأنك ستتصل بى إذا فكرت أن تؤذى نفسك سواء كان هذا فى النهار أو فى الليل ، وهل تعدنى بأنك ستخبرنى قبل أن تقدم على فعل أى شئ ؟ " .

\* ضع أمامه هذا الوعد مكتوباً واجعله يوقع عليه .

\* اكتب الآية المذكورة فى ( إرميا ٢٩ : ١١ ) على ورقة منفصلة لصديقك هذا واطلب منه أن يقرأ هذه الآية باستمرار .

\* التزم بأن تقابله بانتظام .

" إثنان خير من واحد لأن لهما أجرة لتعبهما صالحة " ( جامعة ٤ : ٩ ) .

## حدد المساعدة الممكنة

\* لا تسمح لنفسك بأن تسترسل فى علاقتك به إلى الحد الذى قد يصيبك أنت نفسك بالخوف .

\* كن على اتصال بأحد مراكز مكافحة الانتحار .

\* رتب موعداً لصديقك ليقوم أحد الأطباء بالكشف عليه .

\* اطلب مشورة أحد المرشدين الروحيين أو الاخصائيين النفسيين.

\* اتصل بخاتم من المهتمين بهذا الموضوع أو أحد قادة الشباب.

"الحماقة فرح لناقص الفهم . أما ذو الفهم فيقوم سلوكه"  
(أمثال ١٥ : ٢٢) .

صل إلى الروح القدس لى يحفظ ذهن صديقك هذا من أن يخطئ ،  
واشرح لصديقك أن الشيطان يريد أن يقنعه بأن يؤمن بأن الحياة قد  
أصبحت مستحيلة ، ولكن الكتاب المقدس يذكر لنا أن "عند الله كل شئ  
مستطاع" (متى ١٩ : ٢٦) ، وعندما تتجاوب مع احتياجاته تذكر أن  
أهم فعل يمكنك أن تقوم به هو أن توجه الشخص المقدم على الانتحار  
إلى أن المسيح نفسه هوراع لكل من لا رجاء لهم .

## أسرد مزايا الراعى

عندما يعبر الخروف جدولاً للمياه نجد أنه لو امتلأت  
فروته بالمياه فسيشعر الخروف بالثقل ولن يستطيع أن يقف  
ما لم يساعده الراعى .

وفى الكتاب المقدس يشبّه الله الناس بأنهم خراف ففى  
(إشعياء ٥٣ : ٦) " كلنا كغنم ضللنا ملنا كل واحد إلى طريقه والرب  
وضع عليه إثم جميعنا " نعلم جميعاً أننا قد ضللنا لدرجة أننا لم  
نستطع أن نرفع أنفسنا من الانحدار الذى كنا قد وصلنا إليه ، فقد  
كان علينا أن نعى الدرس المؤلم جيداً ألا وهو أننا لن نستطع أن  
نخلص أنفسنا ، ولهذا فالله أبونا أرسل لنا الله الابن ليكون لنا  
راعياً ومخلصاً أيضاً .

وقد فقد كثير من الناس حياتهم تحت وطأة الأثقال التى  
يحملونها حتى كاتب المزامير اختبر هذا الشعور حين امتلأ  
بالحزن الشديد لدرجة أنه صرخ قائلاً : " لماذا أنتِ منحنية  
يا نفسى . ولماذا تتنين فى ؟ " إلا أنه وصل إلى الحل للخروج  
من اليأس الذى كان يعانى منه وهو الحل الذى ذكره ثلاث  
مرات حين قال : " ترجى الله لأنى بعد أحمدته خلاص وجهى  
والهى " (مزمور ٤٢ : ٥ ، ١١ ، ٤٣ : ٥) .

وتحتاج الخراف التى تشعر بأنه لا رجاء لها إلى أنهم ليسوا  
الوحيدى الذين يعانون من هذا الأمر وأن هناك كثيرين يعانون  
مثلهم تماماً ، ولكنهم حصلوا على المعونة والرجاء اللذين يحتاج  
إليهما صديقك هذا المقدم على الانتحار .

### استعرض المنطق

يجب أن يستمع الناس المثقلين بالهموم إلى الحق ، والحق يقول إن لهم  
رجاء ، فيحتاج الجميع إلى أن يعرفوا رجاء هدف الله من حياتهم  
وسلامه ، فإن لم يكن هناك هدف من حياتهم لما كان الله قد

خلقهم ، ولكنهم أيضاً فى حاجة لمعرفة الأسباب التى من أجلها لن ينهوا حياتهم ، فيجب أن يعلموا مقدار معاناة من حولهم إن أنهوا حياتهم بأيديهم ، وهكذا عليهم أن يدركوا أن الانتحار تصرف أنانى للغاية ، حيث أنهم يلعبون الدور الذى يجب أن يلعبه الله ، فكما قال يسوع : " وتعرفون الحق والحق يحرككم " ( يوحنا ٨ : ٣٢ ) لذلك شارك الشخص المقدم على الانتحار بالأسباب التى تمنعه من الانتحار معرباً له عن تعاطفك معه واطلب منه أن يقرأ كل آية من الآيات التالية بصوت عال :

- \* الانتحار يرفض السلام الذى يقدمه الله مجاناً ( فيلبى ٤ : ٦ ، ٧ ) .
- \* الانتحار يرفض خطة الله فى حياة الإنسان ( أرميا ٢٩ : ١١ ) .
- \* الانتحار يرفض هدف الله من حياة الإنسان مز ١٣٩ : ١٣ - ١٦ .
- \* الانتحار يرفض سيادة الله على حياة الإنسان أيوب ١٤ : ٥ .
- \* الانتحار يرفض قدرة الله على شفاء الجراح ( مز ٣٤ : ١٨ ) .
- \* الانتحار يرفض حق الله فى قيادة حياتك ( أم ٣ : ٥ ، ٦ ) .
- \* الانتحار يرفض وصية الله ألا تقتل ( خروج ٢٠ : ١٣ ) .
- \* الانتحار يرفض دور الله كراع لك ( مزمور ٢٣ ) .

إن اهتمامك بحياة الخراف التى تضل هى خدمة تعطى حياة للآخرين ، ولذلك فإن المشاركة بالمخلص والرجاء والحق هو الحل الوحيد ، فالراعى السماوى يستطيع أن ينقذ الرعية الضالة فهو وحده

راعى نفوسهم " أنا هو الراعى الصالح . والراعى الصالح يبذل نفسه  
عن الخراف " ( يوحنا ١٠ : ١١ ) .

### صلاة للبدء من جديد

يبدولى أن الحياة صعبة جداً ، ولكنى أحتاج إليك يا الله  
لتكون مخلصاً شخصياً لى ، لذلك أطلب منك أن تسامحنى على  
خطيتى وتساعدنى لأبدأ من جديد ، فعلى الرغم من أننى شاة ضلت  
إلا أننى أطلب منك أن تكون راعى وتقودنى يوماً فيوم ، فيمكننى  
الآن أن أسامح الآخرين وأسامح نفسى أيضاً لأنك أنت سامحتنى ،  
والآن فأنا أقبل حياتى على الرغم من الأحزان الموجودة فيها ، وأثق  
فيك يتعلق بالأسئلة التى تدور بداخلى ويتعلق بغدى .

فى اسمك الغالى أصلى . آمين .



## المحتويات

الجزء الأول	الفخاخ العاطفية
	الغضب ٧
	الاكتئاب ١٥
	الشعور بالذنب ٢٥
	الضغط الذي يؤدي إلى الانفجار ٣٣
	التجربة: شرك العلاقة الغرامية ٤٣
الجزء الثاني	الادمان
	ادمان الخمر ٥٣
	الصدقة المدمرة ٦١
	الأفراط في الأكل ٦٩
	الشدوذ: هوية خاطئة ٧٧
	الخوف الهستيرى ٨٣
الجزء الثالث	الحزن الذى ينتج عن سوء المعاملة
	التحرش الجنسى ٩١
	محاولة أرضاء الآخرين ١٠١
	ضرب الزوجات ١٠٩

الجزء الرابع	الخلافات الأسرية	١١٩
	الزنا	
	الأم العاملة	١٢٥
	الأسر المفككة	١٣١
	أزمة منتصف العمر	١٣٩
	الأبوة	
الجزء الخامس	الوحدة	١٤٥
	عدم الانجاب	١٥٧
	الطلاق	١٦٧
	الحاجة إلى الانتماء	١٧٥
	أم بدون أب	١٨١
	العزوبية	١٨٩
الجزء السادس	أوقات الحزن	
	الأسى	٢٠١
	معضلة الحياة والموت	٢٠٧
الجزء السابع	النمو في النعمة	
	الغفران	٢١٧
	إرادة الله	٢٢٣
	الخلاص	٢٢٩
	القيمة الشخصية	٢٣٧
الجزء الثامن	كن مستعداً للخدمة	
	الاهتمام	٢٤٥
	الانتحار	٢٥٣





أولئك صرخوا. . . والرب سمع

ومن كل شدائدهم أنقذهم .

قريب هو الرب

من المنكسرى القلوب

ويخلص المنسحقى الروح .

مزمور ٣٤

Bibliotheca Alexandrina



0300642

لويس